ЧЕМ МУЖЧИНЫ КРУЧЕ ВСЕХ

СТР. 94

ФЕВРАЛЬ
2013

Men's Health

15 ЛЕТ В РОССИИ

СЕКС

А ТАКУЮ ОСИЛИШЬ?

17 ПОЗ, КОТОРЫЕ ЗАМЕНЯТ СПОРТЗАЛ

ТЕБЕ НЕ СПИТЬСЯ

ЧТО МЕШАЕТ НАМ ЗАВЯЗАТЬ С АЛКОГОЛЕМ

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

ПЕРЕЕЗЖАЕМ В 1993:

- БЕЗ МОБИЛЫ
- БЕЗ ИНТЕРНЕТА
- БЕЗ MEN'S HEALTH

КУРИНОТЕРАПИЯ

КАК СЪЕДАТЬ 2 ПТИЦЫ В ДЕНЬ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
БРЮС УИЛЛИС
АКТЕР

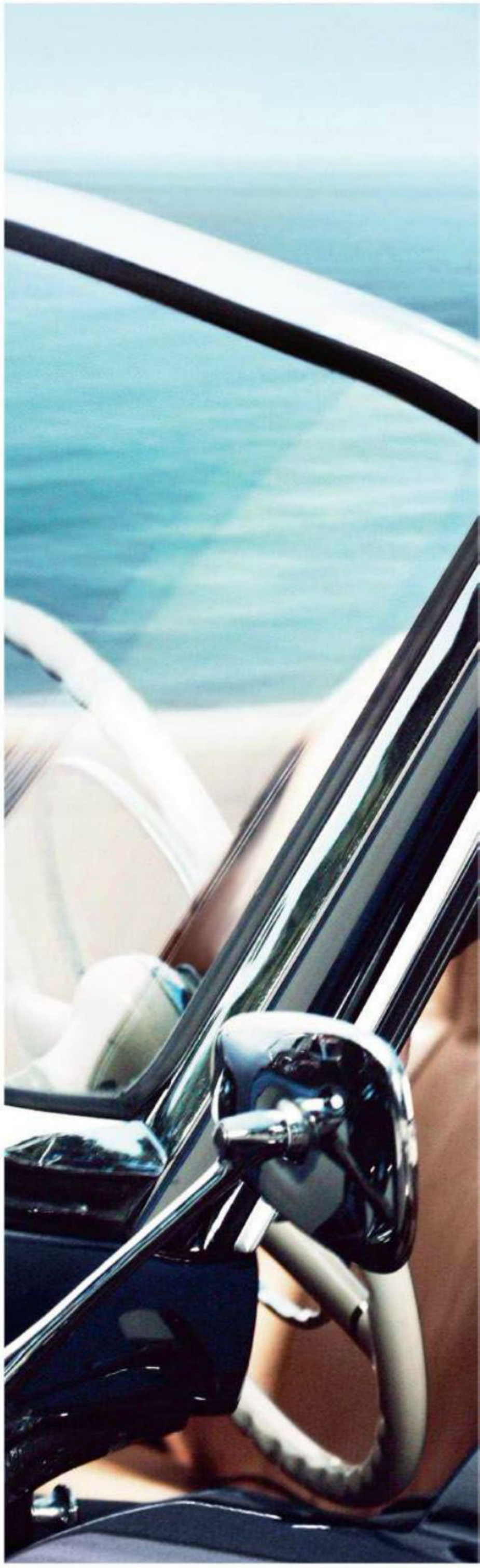
16+

MHEALTH.RU

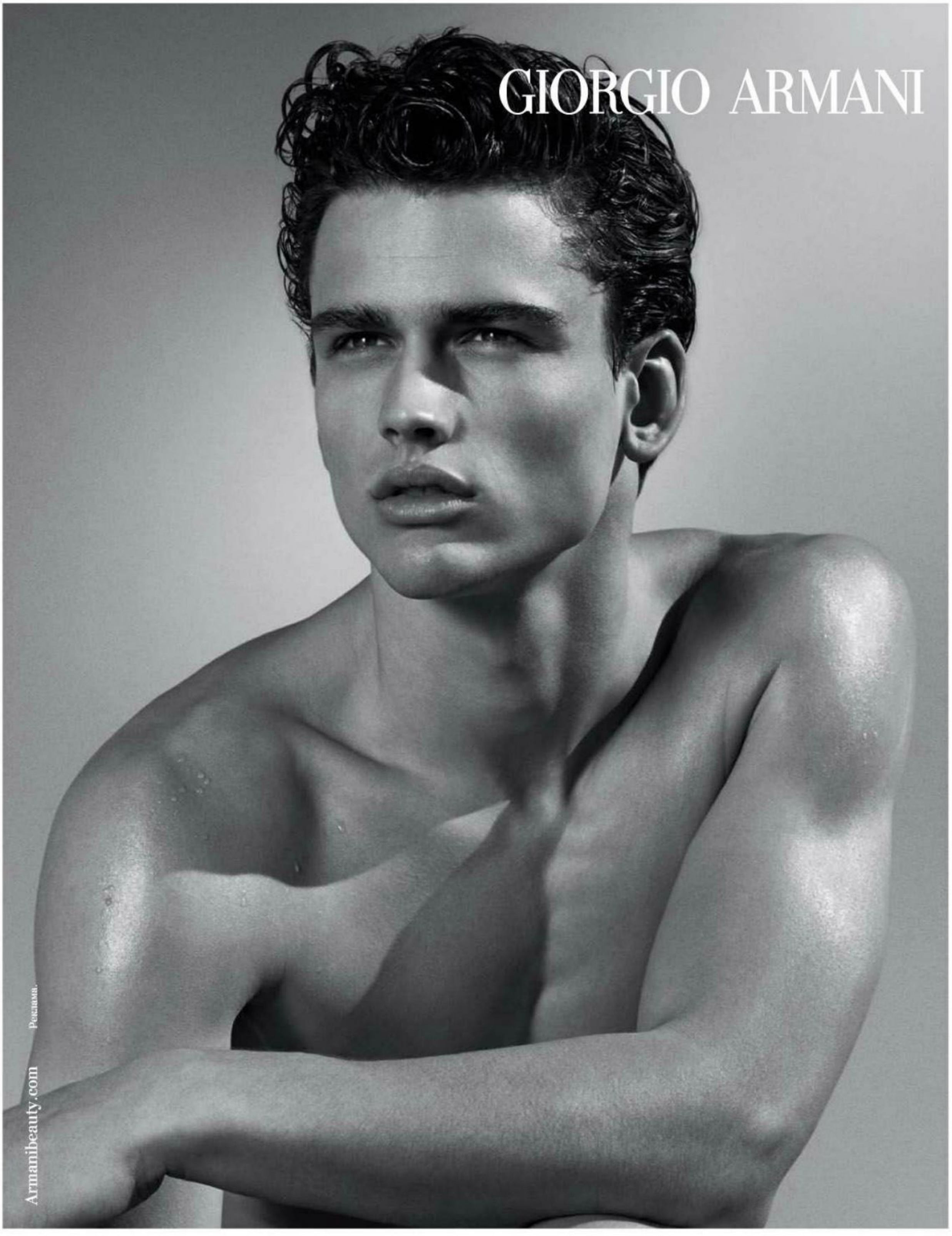
4 606895 000062 13002

DIOR HOMME
COLOGNE

НОВЫЙ АРОМАТ ОТ DIOR



*Dior Homme Колонь. Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)


GIORGIO ARMANI
Armanibeauty.com
Реклама.

ESSENZA

новый насыщенный аромат

Дэвид Бекхэм. Всемирный символ совершенства. Точность и стиль. Истинная легенда. На его запястье – Breitling Transocean Chronograph Unitime, лучшие часы для настоящих путешественников. Мануфактурный механизм Breitling Caliber B05, официально сертифицированный хронометр COSC и обладающий 5-летней гарантией Breitling. Высококлассный хронограф с автоподзаводом. Универсальная функция отображения времени позволяет постоянно отслеживать время во всех 24 временных зонах благодаря запатентованному механизму и сверхудобной системе коррекции с помощью головки подзавода. Удобство и элегантность для путешествующих первым классом. Под именем Breitling.

Информация о точках продаж:
+7 495 988 9625

BREITLING.COM

ПУТЕШЕСТВЕННИКИ МИРОВОГО КЛАССА

Рекомендованная цена 468 000 руб.

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

реклама

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)». Адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3, стр. 1, тел.: +7 (495) 580-98-45. Реклама.

Elegance is an attitude*

Саймон Бейкер

Бутики Longines

Москва

ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская площадь д. 3,
тел. +7(495)775-85-44

Санкт-Петербург

Невский пр., д. 137, тел. +7(812)717-00-61

LONGINES®

The Longines Master Collection

www.longines.ru * Элегантность как стиль жизни

Россия. Территория quattro®

Audi Q5 с постоянным полным приводом quattro®

Россия — страна, где не привыкли к компромиссам. Сложный характер климатических условий и разнообразие поверхностей созданы для того, чтобы покорять, а не покоряться. Городские магистрали и узкие серпантины, заснеженные равнины и горные перевалы — идеальная территория для quattro®. Технология постоянного полного привода обеспечивает надежное сцепление с дорогой, создавая неповторимое ощущение уверенности и комфорта. Для безопасного движения по всем видам поверхностей, более спортивного и маневренного вождения, с удовольствием, которое не знает преград.

Запишитесь на тест-драйв Audi Q5 у официальных дилеров.

www.audi.ru
Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

Тордоки-Яни *
48°53’50” с. ш. 138°03’10” в. д.

sochi.ru
2014

Audi

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Реклама.

02.13

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

94
ЧЕМ МУЖЧИНЫ КРУЧЕ ВСЕХ
Сильные стороны неслабого пола

124
БРЮС УИЛЛИС
Братец лыс, но у него есть чему поучиться

131
100 САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ
Привлекательность планетарного масштаба

170
ТЕБЕ НЕ СПИТЬСЯ
Что мешает нам завязать с алкоголем

176
КУРИНОТЕРАПИЯ
2 птицы в день — 26 рецептов в неделю

184
НАЗАД В 1993 ГОД
Хорошо ли забытое старое?

194
А ТАКУЮ ОСИЛИШЬ?
17 поз, которые заменят спортзал

194
ТРЕНАЖЕР СВОБОДЕН

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

читай

смотри

играй

удивляйся

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

18+ COSMOPOLITAN РОССИЯ

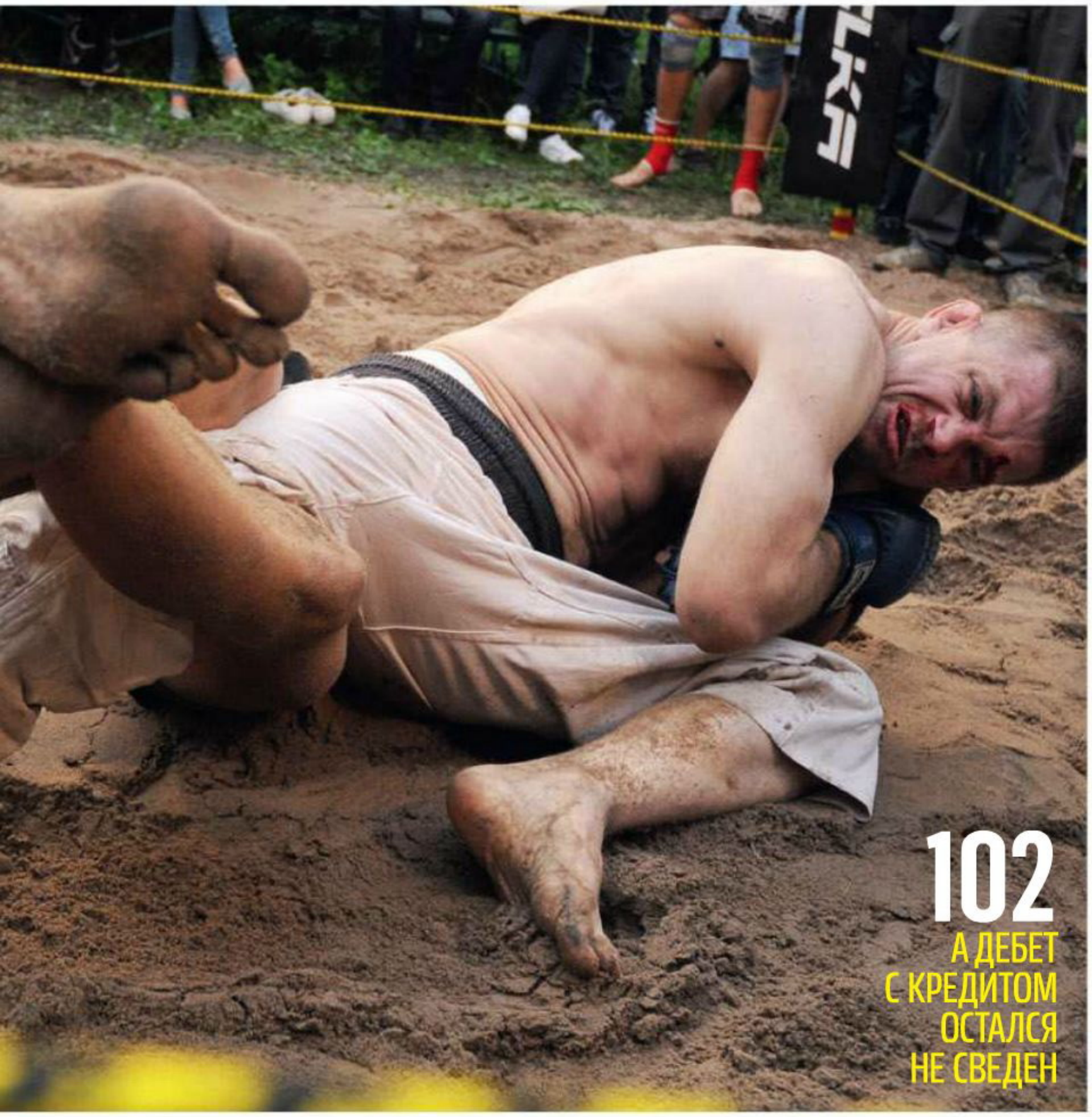
Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Реклама

02.13

Men's Health



102
А ДЕБЕТ С КРЕДИТОМ ОСТАЛСЯ НЕ СВЕДЕН

222
Как не сесть в луже

В НОМЕРЕ

СПОРТ

102 Учитесь сводить счеты
Боевой бухгалтер Александр Резе

ОТНОШЕНИЯ

106 Флирт ушами
О чем говорят мужчины и что слышат женщины

ДЕНЬГИ

110 Доброе утро, струна!
Вот она — твоя новая электрогитара

РАЦИОН

116 Кишка тонка
Небольшой домашний колбасный цех

ОРГАНИЗМ

120 За нами хвост
Рудименты и атавизмы — кому оно все надо?

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

62 ПОЛЕЖИМ, ПОМОЛЧИМ
Самый ленивый секс на свете

68 КРЕПКИЙ БАРАШЕК
Вкуснейшая ягнятина с виски

70 СИЛЬНО УМНЫЙ
Тренировки, полезные для мозга

78 ВСЕ ПОНИМАЕТ
Искусство общаться с собакой

84 НЕ НАБЕРИ В ГОЛОВУ
Как не получить удар в лицо

И ЕЩЕ 15 ЭНЕРГИЧНЫХ ЗАМЕТОК

116
Вкусное полезло

RADO

SWITZERLAND

* АВТОМАТИЧЕСКИЙ ХРОНОГРАФ - РЕКЛАМА / WWW.RADO.COM

RADO D-STAR 200
AUTOMATIC CHRONOGRAPH*

СТАЛЬ И ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ КЕРАМИКА

Evrotime

Москва, Сретенский бульвар, 2,тел.(495)625-26-21

www.evrotime.ru

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», тел. + 7 495 580 98 45, факс + 7 495 580 98 48

В НОМЕРЕ

160 “Мы тоже в своем роде люди искусства”
Говорят герои обложек МН

164 Великий? Ужасный
Майк Тайсон во всей своей красе

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
200 В ПРИСУТСТВИИ МОЕГО АВОКАДО
Протеиновые коктейли по всем правилам миксологии

F.A.Q.
202 ДМИТРИЙ СМИРНОВ ОТВЕЧАЕТ...
на 4 самых волнующих тебя, читатель, вопроса. Раз и навсегда!

GTS

РЕШЕНИЕ
204 В других ролях
Галстуки научились хорошему тону

ТРЕНД
206 Черный код
Black tie — это совсем не то, что ты думаешь

ГАРДЕРОБ
208 Над номером работают
Сотрудники МН делают вид, что всегда приходят в редакцию такими нарядными

ДЕЛО ВКУСА
218 Присутствие духа
Особо праздничная парфюмерия

ЧТО ОНА СДЕЛАЕТ ДАЛЬШЕ — СМОТРИ НА СТР. 50

WWW.MHEALTH.RU МН

NICK HUTTON
LUNA ROSSA SAILING TEAM

LUNA ROSSA
CHALLENGER OF THE 34TH
AMERICA'S CUP

Реклама. Товар сертифицирован. Luna Rossa - новый аромат от Prada. Ник Хаттон. Мореходная команда Луна Росса. Луна Росса. Участник 34го Кубка Америки. Рекламодатель: ООО "ПУЧ РУС", тел.: +7 495 921 17 91 / 92

PRADA

LUNA ROSSA
CHALLENGE 2013

PRADA

PRADA

LUNA ROSSA

THE NEW FRAGRANCE FROM PRADA
PRADA.COM

02.13

Men's Health

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

220 Кто сказал “кар”?
Машины, готовые перелететь пробки

222 Пожиратели суши
Гараж из неудержимых покорителей нашей планеты

ТЕСТ-ДРАЙВ

228 Я и друг мой грузовик
Ford Ranger

229 Три шестых
Mazda 6

230 Новое железо

164
“ВСЯ МОЯ ЖИЗНЬ — ЭТО КУЧА ДЕРЬМА”

176 Куриная лепота

на обложке:
БРЮС УИЛЛИС

фотограф:
YU TSAI

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

34 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
36 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
40 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
44 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
50 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
52, 54, 56 МН — 15 ЛЕТ
91, 123 И 183 ИМПУЛЬС
94 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
192 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
232 ДЕТАЛИ
242 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Товар сертифицирован. Реклама

Porsche рекомендует Mobil 1

www.porsche.ru

Достойные гены.

Спортивная семья.

Безупречная репутация.

Новый Cayman.

PORSCHE

Расход топлива в смешанном цикле*, л/100 км: 7,7 • Выбросы CO_2: 192 г/км • Разгон 0-100 км/ч: 5,7 с

От 2 555 000 рублей вкл. НДС.

*Определяется по стандарту 80/1268/EEC в действующей редакции.

НОВИНКА

Очищающее и отшелушивающее средство «2 в 1» для лица для мужчин Nettoyant Exfoliant*

Идеально чистая кожа – быстро и легко. Превосходный результат.

Каждое утро новое очищающее средство «2 в 1» заботится о вашей коже. Экстракт сапонарии очищает, микрогранулы и пудра природной лавы бережно удаляют мертвые клетки. Кожа гладкая и мягкая, нет вросших волосков – теперь вы полностью готовы к бритью! Clarins - № 1 в Европе в категории средств по уходу за кожей класс «люкс»**.

*Очищающее и отшелушивающее средство. **По результатам розничных продаж в Европе среди средств по уходу за кожей в период с 01.01.2011 по 01.01.2012. Источник: исследования компании European Forecast.

www.clarins.ru

CLARINS MEN

журнал Men'sHealth®

Кирилл Вишнепольский*
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР
ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ
MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин

Зам. главного редактора
Антон Иванов

Редакторы
Артем Бетев,
Арсений Виноградов,
Алексей Зимин,
Дмитрий Сироткин

Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова

Выпускающий редактор
Марина Облачева

Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов

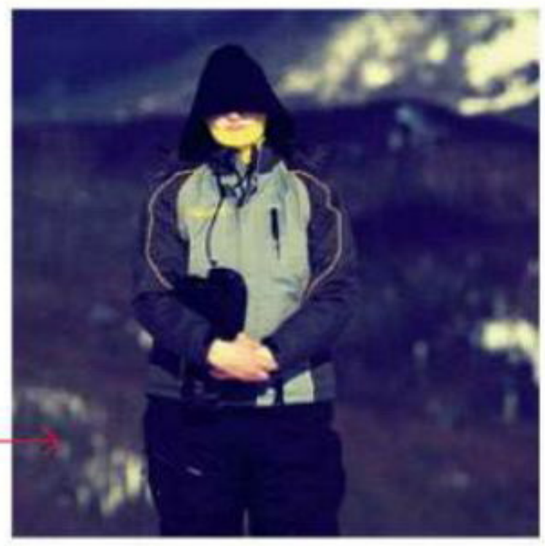
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.

Директор отдела моды
Лариса Лазарева

Координатор отдела моды
Анастасия Громова

Контрольные редакторы
Вера Полякова
Наталья Ерофеева

* Лица сотрудников, фамилии которых не выделены красным, ты увидишь в рубрике "Гид по стилю"



GUCCI GUILTY
BLACK

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ НЕГО

GUCCI GUILTY
BLACK

Реклама. Виновен. Черный. Смотрите новое видео Франка Миллера на www.youtube.com/guccifragrances

журнал Men'sHealth®

Дизайнеры
Николай Егоров,
Алексей Яковлев

Фоторедактор
Роман Воропаев

Шеф-редактор digital-проектов Men's Health
Алексей Цыганов

Редактор сайта
Дмитрий Быков

Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина

Дизайнер iPad-версии
Елена Котляр

Менеджер редакции
Ольга Сукачева

Водитель редакции
Александр Чернышев

МАРГАРИТА ТЫРИНА
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская

Старший менеджер по рекламе
Елена Мартынова

Менеджер по рекламе
Виталий Одров

Менеджер по рекламе mhealth.ru
Виктория Лапа

Ассистент отдела рекламы
Ольга Михайлова

РЕКЛАМА

DOLCE & GABBANA

DOLCE & GABBANA
POUR FEMME
EAU DE PARFUM

DOLCE & GABBANA
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE

журнал Men'sHealth®

Креативный директор
Андрей Мединa

Менеджер по маркетингу
Анна Акимова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Юлия Асланова, Валерий Барыкин, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Константин Жук, Ириней Калачев, Кирилл Лагутко, Настя Ларкина, Вахрам Мурадян, Ольга Попова, Николай Проценко, Александр Таран, Энди Ташер

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер
Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка

Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская

Менеджер по печати
Ирина Широкова
Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

ПОТОМУ ЧТО
ЖАЖДА НЕ ЖДЕТ

ГИЙОМ НЕРИ - ФРАНЦИЯ
Чемпион Мира по Фридайвингу –
рекорд 2012 года: 123 метра
с задержкой дыхания

реклама

УТОЛИ ЖАЖДУ ТВОЕЙ КОЖИ С
AQUAPOWER

ОЛИГО-ТЕРМАЛЬНЫЙ УВЛАЖНЯЮЩИЙ УХОД

- 24 часа увлажнения*
- Эквивалент 5000 литров термальной воды**
- Легкая свежая гелевая текстура. Без блеска. Не липкий.

*Инструментальный тест, 24 мужчины
** Концентрация экстракта чистого термального планктона в одной баночке 50 мл

С экстрактом чистого термального планктона

BIOTHERM HOMME

BIOTHERM HOMME
AQUAPOWER
SOIN OLIGO THERMAL ULTRA HYDRATANT
OLIGO THERMAL CARE ULTRA MOISTURIZING

СМОТРИ ВИДЕО

biothermhomme.com

LIVE LIKE A MAN
ЖИЗНЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

журнал Men'sHealth®

RODALE INC.

CHRIS LAMBIASE
SENIOR VICE PRESIDENT,
GROUP PUBLISHING DIRECTOR

JOYCEANN SHIRER
SENIOR VICE PRESIDENT,
MAGAZINE AND E-TAIL
CONSUMER MARKETING

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville

Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge

Director, Business Development & Marketing
Angela Kim
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Business Manager
Jennifer Lally
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Mate Pasztor
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 205 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 26 000 экземпляров.
Февраль 2013 (№ 172)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 22.01.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 232-1760
Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

AZZARO

CHROME

Жить вдохновением

www.azzaroparis.com

реклама

Только в

ЛЭтуаль

☎8 800 200 2345

www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

Преодолеть подъем – легко. Несколько тонн груза – легко.
Форсировать реку – проще простого. Volkswagen Amarok*
с новой 8-ступенчатой коробкой-автомат – для тех, кто не хочет
отказываться от комфорта даже в самых жестких условиях.

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen
8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen-commercial.ru (18+) *Амарок Реклама

sochi.ru 2014

Das Auto.

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

В 1998–2012 ГОДАХ НАД MEN'S HEALTH ТАКЖЕ РАБОТАЛИ

РЕДАКЦИЯ

ГЛАВНЫЕ РЕДАКТОРЫ
Илья Безуглый
Николай Усков
Сергей Мостовщиков
(Лин Цзын И)
Алексей Яблоков

ШЕФ-РЕДАКТОРЫ
Елена Мясникова
Эллен Фербеек
Татьяна Боголюбова

ЗАМЕСТИТЕЛИ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Александр Маленков
Алексей Алексенко
Юрий Зайнашев
Олег Кузьменко

ВЫПУСКАЮЩИЕ РЕДАКТОРЫ
Ольга Виноградова
Александр Пигарев
Наталья Тимонькина

РЕДАКТОРЫ
Максим Ошурков
Иван Третьяков
Елена Тубинис
Илья Кун
Максим Семеляк
Василий Шомов
Татьяна Олейник
Глеб Москаленко
Александр Черкудинов
Илья Кирданов
Алексей Караулов
Игнатий Сахаров
Николай Турубар
Наталья Афанасьева
Александр Рохлин
Иван Глушков
Андрей Прокофьев
Олег Матвеев
Антон Елин
Артем Липатов
Евгений Коган
Андрей Золотов
Александр Беляев
Артем Рязанцев

РЕДАКТОРЫ САЙТА
Эльдар Халиулин
Ирина Пасадская
Егор Васильков
Евгений Майзель
Владимир Коноплев
Данила Мельников

ФИТНЕС-РЕДАКТОР
Денис Семенихин

КОНТРОЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ
Марина Невражина
Елена Вольных

ДИЗАЙН

ГЛАВНЫЕ ХУДОЖНИКИ
Лус Коомен
Йаап ван дер Зван
Пол Воккэ
Константин Чувашев
Денис Седякин

ДИЗАЙНЕРЫ
Данила Шорох
Константин Пеньков
Ирина Пучкова
Олег Азаркин
Ирина Погосян
Владимир Нелюбин
Егор Морозов
Игорь Фадеев

ФОТОРЕДАКТОРЫ
Майя Зеделашвили
Виктория Мусса
Евгения Щипалова
Галина Бабина
Марина Шаляпина

ОТДЕЛ МОДЫ

РЕДАКТОРЫ ОТДЕЛА МОДЫ
Мария Федорова
Павел Сокольский

СТИЛИСТЫ
Константин Лемешко
Марина Семенова
Елена Шелухина

АССИСТЕНТЫ ОТДЕЛА МОДЫ
Марина Багирова
Александра Белоус
Сэндэма
Лубсандоржиева
Алина Черникова
Юлия Трушля
Дарья Сухачева

ИЗДАТЕЛИ

ИЗДАТЕЛИ
Карен Дюкесс
Аннелиз ван ден Бельт
Ирина Хмельницкая
Ирина Силаева
Илья Безуглый
Ольга Иванова
Елена Мясникова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ИЗДАТЕЛЯ
Екатерина Устынюк

РЕКЛАМА

ДИРЕКТОРА ПО РЕКЛАМЕ
Аркадий Цимблер
Елена Давыдова
Катя О'Брайен
Маша Минаева

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РЕКЛАМЕ
Регина Павлова
Анастасия Жаворонкова
Антонина Романова
Константин Анников
Анна Амирова
Ирина Бурякова
Александр Кладиев
Оксана Мащенко

МАРКЕТИНГ

ДИРЕКТОРА ПО МАРКЕТИНГУ
Елена Лакатош
Евгения Якушина
Денис Бохонов

МЕНЕДЖЕРЫ ПО МАРКЕТИНГУ
Юлия Манзерова
Людмила Вержейская
Регина Мкртычева
Мария Бергельсон
Наталия Мирина
Светлана Примакова
Инга Сихарулидзе
Максим Барбанель
Татьяна Аксенова
Юлия Васильева
Ольга Елисеева
Иван Саулин
Анатолий Вилковыский

Реклама

FORD **FOCUS**

Для тех, кто хочет большего.
Круглый год

Зимний пакет в подарок[1]

электрообогрев лобового стекла | подогрев передних сидений | комплект зимних шин

Приобретая Ford Focus с 1 января по 31 марта 2013 года, вы получаете все необходимое для комфортной езды зимой. Зима наступила для всех – Ford Focus наступает на зиму!

Подробности – на сайте www.ford.ru

+ Особые условия на автомобили 2012 г.[2]

[1] При приобретении автомобиля Ford Focus в комплектациях Trend (Тренд), Trend Sport (Тренд Спорт), Titanium (Титаниум) в период с 1.01.2013 по 31.03.2013 покупатель получает от официального дилера FORD, участвующего в реализации специального предложения, скидку от розничной цены автомобиля в размере 11 900 руб. с НДС, эквивалентную стоимости опции «Пакет «Зимний» – электроподогрев передних сидений, электрообогрев лобового стекла и форсунок стеклоомывателей», и комплект зимних шин R 16 (4 шт.) в подарок. Информация об организаторе, правилах, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения, а также о дилерах, реализующих настоящее предложение, представлена на сайте www.ford.ru. Предложение не является офертой по смыслу Гражданского кодекса РФ, вся представленная информация носит справочный характер. ООО «Форд Соллерс Холдинг» оставляет за собой право вносить изменения в условия и сроки действия предложения.

[2] Специальное предложение действительно с 1.01.2013 по 31.03.2013 на территории РФ на автомобиль Ford Focus 2012 года выпуска во всех комплектациях (кроме Ambiente (Амбиенте) и Focus ST). Максимальная экономия потребителя по данному предложению составляет 20 000 руб. в зависимости от комплектации. Подробности – на сайте www.ford.ru и у дилеров Форд. * Движение вперед.

Ford

Go Further*

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ВО ВРЕМЯ БУРНЫХ ПОСИДЕЛОК ПО СЛУЧАЮ 15-ЛЕТНЕГО ЮБИЛЕЯ НАШЕГО ЖУРНАЛА МЫ, МАХНУВ ПАРУ РЮМОК БЕЗАЛКОГОЛЬНОГО ГЛИНТВЕЙНА, СТАЛИ НАЗВАНИВАТЬ НАШИМ БЫВШИМ. ОНИ СДЕЛАЛИ ВИД, ЧТО РАДЫ НАС СЛЫШАТЬ, НУ А МЫ ЗАОДНО ПОПРОСИЛИ ИХ ПОДЕЛИТЬСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ РАБОТЫ В МН И РАССКАЗАТЬ О ДОСТИЖЕНИЯХ — СВОИХ И РЕДАКЦИОННЫХ.

1

ИЛЬЯ БЕЗУГЛЫЙ,

главный редактор МН с 1998-го по 2002 г.

За пару месяцев до запуска журнала издатели еще думали, какое ему дать имя. Английское “men's health” маркетологи признали непроизносимым и нечитаемым. Начался мозговой штурм. В издательстве даже объявили конкурс на лучшее русское название с призом долларов аж в сто пятьдесят. Коллеги из “Домашнего очага” (в девичестве Good Housekeeping) и других женских журналов креативили от души: помню, в шорт-лист вошли “Самец” и “Здоровяк”. Главным достижением тогда было, что в итоге все одумались и решили оставить как есть.

2

НИКОЛАЙ УСКОВ,

главный редактор МН с 2002-го по 2004 г.

Мне запомнился редакционный эксперимент: кто-то из редакторов отправился склонять случайных девушек к быстрому сексу, кто-то еще чем-то занимался, а я пошел подметать площадь у Белорусского вокзала. Каждый из нас должен был преодолеть в себе какой-то комплекс и показать читателям, как это делать. Оказалось, миссия журнала — научить других хорошему — не только увлекательная творческая задача, но и крайне полезная штука в быту. Мой образ жизни сильно изменился под влиянием советов, которые мы сами же и придумывали с помощью наших экспертов.

3

СЕРГЕЙ МОСТОВЩИКОВ,

главный редактор МН в 2004 г.

Официально главредом МН я не был. Журнал редактировал китаец Лин Цзин И, а я был его представителем в России. Мы учили людей покупать ненужные им вещи, есть то, чего им не хочется, делать упражнения, от которых нет проку — одна усталость. Страшно представить, какое поколение мы бы вырастили, останься я в журнале еще лет на 30. К счастью, всеобщее мужское здоровье победило мою человеческую глупость, и Лин Цзин И удалось выпустить всего 6 номеров. В России восторжествовали мода, эрекция и кислородный коктейль.

4

АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ,

главный редактор МН с 2005-го по 2008 г.

Достижений у редакции в то время было столько, что все их вспомнить и перечислить невозможно! Есть парочка личных побед. Тексты о здоровом питании напрочь отбили у меня желание добавлять в блюда майонез. Я с тех пор навсегда от него отказался. А еще мне стали нравиться натуральные брюнетки. И нравятся до сих пор.

Расскажите нам на www.**one**thing.com

Das Auto.

ВЕРХНЕМАМОНСКИЕ СУРОВЫЕ ОРЛЫ

ХОРОШАЯ ХОЗЯЙКА, разрешив гостям уже садиться за стол, все же не даст им наброситься на “Мимозу” в первую же секунду. Нет, она возьмет паузу, чтобы похвастать, сколько всего наготовила. Вот у нас огурчики, вот селедочка с лучком и картошечкой. Вон утка с яблоками, торчит ногами из фольги. Вам красное или белое? А Татьяне Игоревне взяли журавлей, знаем же, что ей пиво доктора запретили...

Поступлю и я так же. В честь 15-летия журнала Men's Health мы тут много чего наготовили. Идея вечеринки такова: “А давайте сделаем то, что давно хотели сделать, и больше так не будем делать никогда”. А давайте.

Вот, например. Приблизительно 20 лет назад мой начальник Сергей Строителев после очередной сдачи номера (дело происходило не в Men's Health, как ты догадываешься) пожаловался: “Физическое состояние такое: потрахаешься, а потом пресс неделю болит”. Долго мне не давало покоя это сочетание физкультуры и секса, и вот пожалуйста: в рубрике “Персональный тренер” на этот раз — 17 упражнений с голой женщиной, от которых у тебя заболит все тело (что, как известно, очень хорошо).

Идем далее. В рубрике “Рацион” на этот раз — не мангольд с брокколи для худеющих, а как съедать по 2 курицы в день в одно рыло (зачем тебе столько птиц — узнаешь на стр. 176). В “Экстра Спорт” — не профессиональный спортсмен-герой, а 43-летний бухгалтер из Петербурга (бухгалтер-то он бухгалтер, но не дай бог тебе обидеть его).

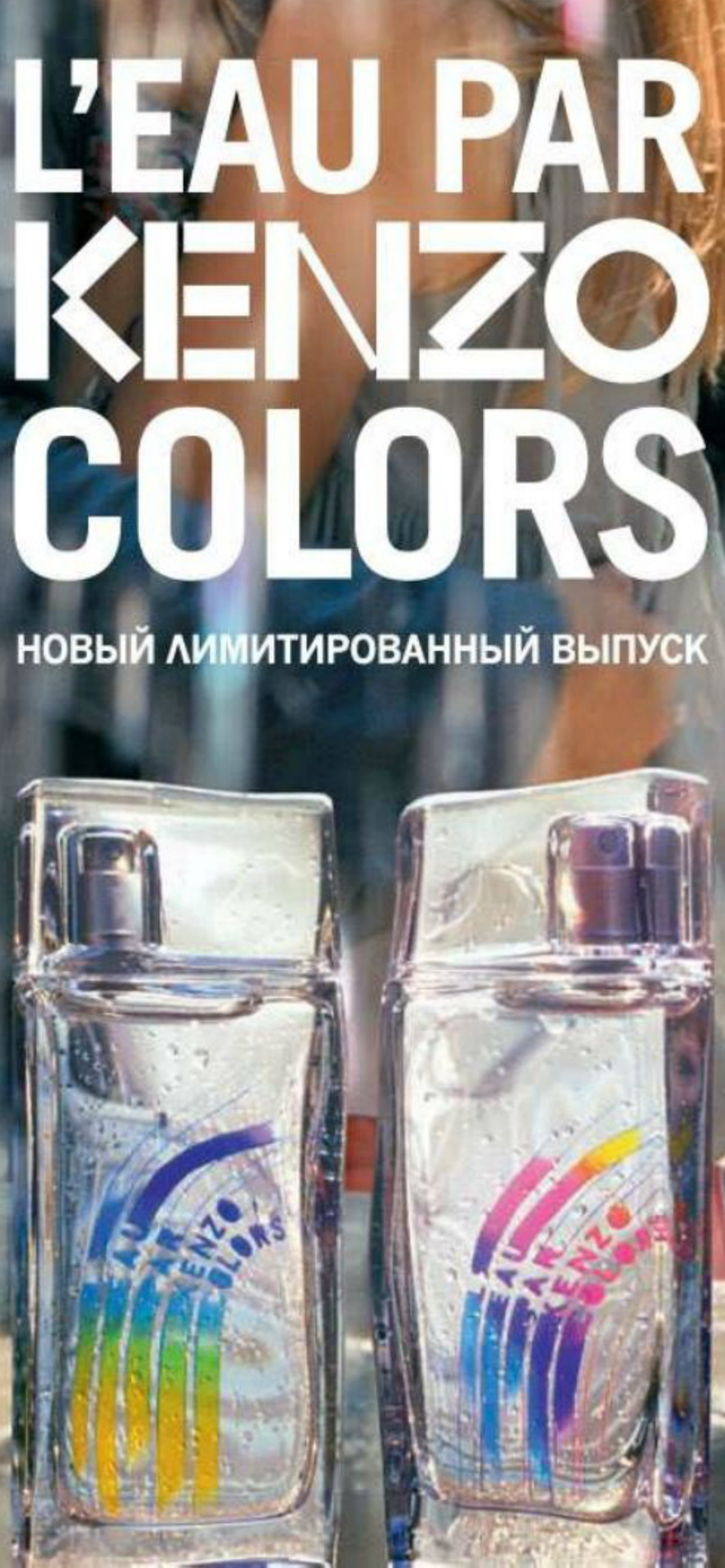
В “Экстра Деньгах” — не как сэкономить или заработать, а как потратить — на электрогитару, покупку которой ты откладывал уже лет пятнадцать. В “Приключениях” — да, путешествие, но на этот раз во времени. И, конечно, наша особенная гордость — раз и навсегда составленный список “100 самых сексуальных женщин всех времен и народов”. Думал, Алена Водонаева — это самое великолепное, что дала нам природа? Так это ты про Аспазию ничего не слышал. И про Мэй Уэст. И про Айшварию Рай.

Ну и так далее — хороших материалов в этом номере много. А почему моя колонка называется так оригинально и свежо — узнай на стр. 66.

Кирилл Вишнепольский

L'EAU PAR KENZO COLORS

НОВЫЙ ЛИМИТИРОВАННЫЙ ВЫПУСК



ДЛЯ НЕГО

ДЛЯ НЕЁ

www.kenzoparfums.com

Импортер «Селдико» – Тел.: 8 (495) 232 64 65. Факс: 8 (495) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

VERSACE
EROS

VERSACE

EROS

THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

VERSACEPARFUMS.COM

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.

ГРАЖДАНИН ЧИТАТЕЛЬ

Первый номер МН я купил в феврале 1998 года у метро — нужно было убить время в ожидании приятеля. С тех пор этот журнал стал моей настольной книгой. У меня есть все выпуски за 15 лет! За это время я уволился из армии, нашел работу, посмотрел мир. И перейти к гражданской жизни мне помог МН. Сейчас мне 55 лет. Похоже, я немного перерос любимый журнал. Покупать печатную версию больше не буду, перехожу на электронную. Поздравляю российский МН с 15-летием! **АЛЕКСАНДР**

МН: Утирая слезы умиления, за преданность журналу вручаем Александру часы Alpina Club Collection.

А РУКИ ДЕЛАЮТ

За 9 лет работы менеджером по продажам я потолстел и стал разваливаться от стрессов и напряженного графика. Захотелось все поменять, и я уволился. Решил сменить умственный труд на физический. Работал установщиком окон, затем сборщиком мебели. Начал обретать былую форму, стал больше времени уделять жене и ребенку. Организм восстановился, эмоциональное состояние улучшилось. Прочитав письмо главреда "Рой", понял, что пора уже "победить бобра" — купить абонемент в спортзал!

АЛЕКСЕЙ

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Моим воспитанием занимался старший брат, потому что отец постоянно пил, а мать много работала. Когда брату было 17, его насмерть сбила машина. Я, 14-летний пацан, остался один. Продолжал учиться, записался в секцию рукопашного боя (не бухать же с горя). Спустя два года секцию закрыли, но я продолжал заниматься дома. Неожиданно у бабушки случился инсульт, одну сторону парализовало, ее перевезли к нам, и я три года за ней ухаживал. Потом нас бросил отец. Все родственники отвернулись. Я пошел работать официантом, параллельно учился в институте. Начал встречаться с девушкой. И вот однажды она меня бросила. С работы выгнали. С учебой начались проблемы. Но я всем этим доволен, все это только закаляет. Купил себе курс BCAA+протеин и креатин и усиленно занимаюсь. В свои 21 я понял только одно: кроме тебя самого тебе никто не поможет, и руки трясутся, не только когда человек пьет!

ДИМА

МАМИНА МЯМЛЯ

Очень помогли 11 заповедей борца с прокрастинацией из декабрьского номера. Признаюсь, мне страшно принимать серьезные решения, я редко довожу дела до логического завершения. Родители меня всегда ругали за проступки, победы же принимали как должное. А мое мнение не учитывают по сей день. Характер (точнее, бесхарактерность) у меня от отца: он работает за копейки "на дядю", и ему этого достаточно. А мать — целеустремленная женщина, которая требует, чтобы все было так, как скажет она. Мне тяжело жить под ее гнетом. Статья дала мне силы измениться. Решил, что при первой возможности съеду от родителей. Одному будет проще бороться с недугом.

АНАТОЛИЙ

ДА НЕТ, НАВЕРНОЕ

Листая декабрьский МН, наткнулась на увлекательную статью "А поговорить?". Не ожидала, что все женские "нет" — это не нет. Я все же надеялась, что существует некая мифическая дева, которая в состоянии, глядя в глаза милейшему мальчику с пухлыми губами и выразительными глазами, сказать: "НЕТ!" И оно будет четкое, ясное, внятное и катастрофически утвердительное. Но, видимо, эта дева не пережила распада СССР, а нам остается лишь говорить "да нет", потому что сказать нет своему любимому, ласковому мальчику с пухлыми губами мы не в состоянии.

ЭЛЬМИРА

Дорогой читатель! Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ или написать по адресу: mh@imedia.ru

Автор письма месяца в марте получит мини-гарнитуру Logitech UE 350vi

www.loewe.com
*В ограниченном количестве магазинов. Подробности на сайте www.letoile.ru
"Селдико": тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклама.

Только в

☎ 8 800 200 2345

Л'ЭТУАЛЬ

www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

Недавно в одном филиале уважаемой международной компании во время совещания наперебой острили и задорно хихикали. Вопрос на повестке дня между тем стоял серьезный. Дочь замдиректора Инны — барышня пяти лет — поинтересовалась, откуда берутся дети. Инна к этому была не готова и пообещала объяснить все завтра. То есть уже сегодня.

– Может, все-таки аист приносит? — предложила финансовый контролер Надежда.

– Ну допустим, — нервничала замдиректора. — А аист откуда взял?

– Скажи, у него всегда с собой есть! — веселился IT-директор Паша. — Или что из роддома принес! Хоть отчасти правда.

– Не смешно, — одернула его секретарь Алиса. — В детстве мама сказала, что меня ежик принес из специального детского дома. И я думала, что родители меня не любят, а просто отказать ежику не смогли. До самой школы мучилась, пока второгодник Бирюков не показал, какой ежик детей носит.

– Какой аист? Какой ежик? — вдруг перестал зубоскалить IT-директор. — А когда ребенок на улице тетку беременную увидит, вы скажете, что она пельменей объелась? Правда нужна: папа с мамой того-сего, и вот — получился ты.

– "Того-сего", — передразнила его финансовый контролер Надежда. — Сам-то, небось, сыну сказки про аиста рассказывал.

– Вовсе нет, — обиделся Паша, — я сыну сказал: "У матери спроси", а она, дура, наплела, что его под елкой нашли. Дед Мороз подложил. Потом он поехал к бабушке в деревню и там все лето пялился на брачующихся животных. Вернулся просвещенный. В Деда Мороза верить перестал. И нам, кажется, тоже.

– А мне рассказывали, что детей людям бог выдает за особые заслуги, — встрял логист Толик, — поэтому я дочке говорю, что ее ангел принес и в маму вдохнул.

– Ха-ха-ха! — хохотал IT-директор Паша. — Буду теперь называть член "моим ангелом"!

– Есть еще варианты? — замдиректора Инна постучала ногтем по столу. — Коллеги, мозговой штурм! Нужно что-то внятное и без натурализма. Детей из магазина тоже отметаем — это ужас моего детства, я боялась, что меня вернут в ЦУМ и возьмут девочку получше!

– Мне родители сказали, что ребенок получается от поцелуя, — покраснела бухгалтер Ира. — Из-за этого я страшно боялась целоваться — вдруг забеременею. Призналась маме. Она сказала, что целоваться мало, надо еще спать вместе. И я стала бояться спать с кем-то. А в детсаду объяснили что к чему. Я, конечно, не поверила, но потом привыкла. А своим я говорю, что дети берутся из таблеток. От красной девочка заводится, от синей — мальчик.

– Верят? — заинтересовалась Инна.

– Не знаю, — вздохнула Ира. — Я еще анатомический атлас купила — буду подбрасывать в места их обитания.

– Слава, а ты как выкручивался? — обратилась замдиректора к дизайнеру Славе, отцу четверых детей.

– Да никак, — ответил Слава, почесав курчавую бороденку, — честно объяснял. Вот, говорю, дети, член, вот влагалище, вот половой акт и прочие сперматозоиды.

– А они? — с ужасом прошептали одновременно Ира, Инна, Надежда и Алиса.

– Они говорят: "Спасибо, мы уже знаем". Они ж кто в седьмом, кто в восьмом классе уже!

– Фу ты, — выдохнули Ира, Инна, Надежда и Алиса, — мы же про маленьких.

– А-а. Младшим я говорю: "Не помню уже".

– Своему я скажу: "От большой любви папа передал маме искорку... или там зернышко", — завхоз Александр недавно при помощи жены родил сына и обычно спал на работе. Но тут его разморило от сентиментальности.

– Ладно, — прервала дискуссию замдиректора Инна, — спасибо за помощь.

Вечером всем присутствовавшим на совещании пришла от нее смс: "Дочь спрашивает, кто приносит аиста".

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ МАРИНА ЧИЖОВА, ПРОРЕКТОР ИНСТИТУТА ПЕРИНАТАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ РЕПРОДУКТИВНОЙ СФЕРЫ:

Объяснять ребенку, как он появился на свет, нужно на языке, соответствующем его возрасту, но правдиво и конкретно (опуская лишние физиологические подробности и исключая всяких "аистов" и "ежиков"). Ребенок задает вопросы, чтобы сформировать свою картину мира, и она сразу должна соответствовать реальности. Отвечать должен тот родитель, к которому обратилось чадо, не перекладывая ответственность на другого. Нельзя показывать неуверенность или напряжение. Все члены семьи должны освещать тему одинаково, чтобы малыш не был в замешательстве. Можно объяснить так: дети появляются из живота мамы, выходят через специальную дырочку, которая открывается только при родах. В животе они изначально находятся в виде маленькой клеточки, и когда мама и папа решают, что у них должен появиться ребенок, эта клеточка начинает расти и постепенно превращается в человека. И лучше не инициировать разговор "об этом", пока дитя само не проявит интерес.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

Реклама. Босс боттлд. Ночь

BOSS
HUGO BOSS

BOSS BOTTLED. NIGHT.
АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН.
ПРЕДСТАВЛЯЕТ РАЙАН РЕЙНОЛДС

ПРИГОТОВЛЕН КО ДНЮ. ГОТОВ К НОЧИ. BOSS BOTTLED
И BOSS BOTTLED NIGHT. АРОМАТЫ ДЛЯ МУЖЧИН.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

15 лет мы отвечаем на твои письма. С большой охотой, конечно. Но некоторые вопросы ты задаешь из месяца в месяц, из года в год. Давай так: сейчас мы раз и навсегда дадим ответы на твои проклятые вопросы и не будем возвращаться к этим темам еще лет 15, ладно? На вопросы по журналу отвечает главный редактор Кирилл Вишнепольский (КВ). На вопросы про отношения с женщинами — как всегда, блистательная Арина Винтовкина.

ЗАЧЕМ ВЫ ПОСТОЯННО ПИШЕТЕ ОБ АВОКАДО И ПРОЧИХ МАНГОЛЬДАХ — Я ПРОСТОЙ РУССКИЙ МУЖИК, Я ДАЖЕ НЕ ЗНАЮ, ГДЕ ВСЕ ЭТО КУПИТЬ.

КВ: Простой русский мужик тоже должен питаться правильно, а значит, разнообразно — только так в твой организм будет поступать широкий набор полезных веществ и впечатлений. Вот мы и даем тебе новые идеи, как разнообразить рацион. Жареная картошка и котлеты — тоже хорошо, конечно, но на них долго не протянут ни наша кулинарная рубрика, ни ты сам. И поверь — мы рекомендуем только те продукты, которые можно купить (сравнительно недорого) в наших магазинах или на рынках.

NISSAN

SHIFT_

NISSAN
QASHQAI

- Nissan Connect[1]
- Система кругового обзора
- Вариатор Xtronic CVT с двигателем 1,6 л[2]

NISSAN QASHQAI 360. **РАСКРОЙ СВОЙ ГОРОД.**

Если не получать максимум от каждого путешествия по городу, то зачем вообще садиться за руль? Nissan Qashqai 360 – идеальное воплощение городского стиля, технологий и дерзкого характера. Nissan создает технологии, которые позволят тебе в полной мере раскрыть город: благодаря системе Nissan Connect ты без труда найдешь самые актуальные маршруты и интересные места, а соединение через Bluetooth® даст возможность с легкостью использовать функции мобильного телефона. Система кругового обзора позволит припарковаться легко, быстро и безопасно, когда вокруг совсем немного места, наблюдая за каждым маневром автомобиля с высоты птичьего полета. Nissan Qashqai 360 – технологии раскрывают для тебя город как никогда прежде!

Nissan. Innovation that excites.*

www.nissan.ru

[1] Nissan Connect – многофункциональная мультимедийная навигационная система.
[2] Перечисленные опции входят не во все комплектации. * Инновации, которые восхищают.

На правах рекламы

Привет! Приятель очень хвалил одну заметку в вашем журнале, я долго искал ее на сайте, но не нашел. Вы ее убрали?

КВ: Ошибкой было бы считать сайт Mhealth.ru электронной версией журнала. Это отдельное СМИ, пусть и под тем же брендом. Некоторые статьи появляются и в журнале, и на сайте, но у каждого из этих двух СМИ есть и свой независимый контент (журнал больше тяготеет к вечным темам, сайт интересуется событиями и текущими трендами). Читай и то, и другое!

Добрый день, я хотел бы предложить вашему журналу сделать интервью с Надеждой Кадышевой! Есть фотографии для публикации. Еще интересует обложка журнала Men's Health...

КВ: Мы очень любим Надежду Кадышеву, честно. И депутатов Госдумы любим, особенно Владимира "БИНХ" Бурматова. И бизнесменов, "о хобби которых срочно надо рассказать читателям". Но у нас есть железное правило: на обложку — только крепкий, вызывающий уважение и позитивный мужчина. В конце концов, мы ведь должны показать, на кого следует равняться нормальному читателю.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

ПОСЛЕ ТРЕХ УДАЧНЫХ СВИДАНИЙ (КИНО, КАФЕ, ЦВЕТЫ И Т.Д.) ДЕВУШКА ПЕРЕСТАЛА БРАТЬ ТРУБКУ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Ответ звучит до обидного просто: "Не зацепил". Не дрогнуло у нее в твой адрес ничего, не шевельнулось и не затрепетало. Наверняка, принимая цветы и уминая очередное пирожное, девушка смотрела на тебя и думала: "Какой приятный, хороший, внимательный... (продолжить список) парень". И ждала, когда ж в унисон ее мыслям ответит и сердечная чакра. А после третьей прогулки со всей очевидностью поняла: неа, не отвечает. Химия либо возникает, либо нет. И во втором случае женщине легче не брать трубку, чем объяснять, почему четвертого свидания, на котором по логике вещей вам следовало бы оглушительно целоваться, не будет.

КАК ПОНЯТЬ, КОГДА ДЕВУШКА — НЕДОТРОГА, А КОГДА ТЕБЯ ТУПО ДЕРЖАТ В КАЧЕСТВЕ "ЗАПАСНОГО АЭРОДРОМА"?

Отличие — в динамике. Недотрога раз от раза подпускает тебя все ближе. То есть движение к постели, ЗАГСу или на что ты там претендуешь — малозаметное, но все же есть. С "запасным аэродромом" отношения обычно застревают на некой удобной для девушки стадии, а дальше, какие бы вальсы ты вокруг нее ни кружил, не сдвигаются ни на дюйм с мертвой точки (обычно до тех пор, пока она не придет к малоутешительному выводу, что ничего лучше ей не светит).

КАКОВЫ МОИ ШАНСЫ С ДЕВУШКОЙ, С КОТОРОЙ У МЕНЯ БЫЛ КУРОРТНЫЙ РОМАН?

Честно? Минимальные. Курортный роман — это особое состояние, когда женщины в буквальном смысле сами не свои. А если отпуск случается на фоне разлада с любимым, от которого она и сбежала на юга, — умножай степень неадеквата на три. Неоднократно была свидетелем того, как девушки, которые в обычной жизни устраивали кандидатам жесточайший отбор, в курортных условиях капитально снижали планку и западали на парней, не отличающих Моне от Мане. Впрочем, морок сходил, как только объявляли посадку на рейс до дому. Это я все вовсе не к тому, что ты непременно плох и неказист, а она, как говорится, снизошла. Нет. Просто велик шанс, что на самом деле ты совершенно не в ее вкусе. В отличие парня, который ждал ее с курортов и которого она выбирала, будучи в трезвом уме и без песка в трусах.

ЗАМЕТИЛ ОДНУ ОСОБЕННОСТЬ: ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ СТРАСТНЫМИ ПОЦЕЛУЯМИ, НО СТОИТ ПРЕДЛОЖИТЬ ДЕВУШКЕ ЗАЙТИ В ГОСТИ НА ЧАШКУ ЧАЯ, ОНА ДЕЛАЕТ ОСКОРБЛЕННОЕ ЛИЦО И БУКВАЛЬНО СБЕГАЕТ. КАК ЭТО ПОНИМАТЬ?

Все просто: схема "целуемся до одури, а потом резко сбегаем" должна была продемонстрировать, что ты имеешь дело с барышней темпераментной, но при этом морально устойчивой и порядочной. Очень грамотное (по женским меркам) самопозиционирование. С такой и просто повстречаться интересно, и жениться не зазорно.

ПОЧЕМУ ДЕВУШКА МОЖЕТ НАЧАТЬ ССОРУ ИЗ-ЗА ПУСТЯКА ИЛИ ВООБЩЕ БЕЗ ПОВОДА?

Потому что она — девушка. А для нас состоять в отношениях — это в первую очередь общаться, причем желательно, проявляя эмоции, а не с выражением лица игрока в покер. Ссоры, с этой точки зрения, — вполне себе приемлемый формат коммуникации. Тут тебе и обмен информацией (любезностями или нелюбезностями — не суть важно), и накал страстей, и полная сконцентрированность друг на друге. Короче, все, как мы любим. Так что либо учись получать удовольствие от пикировок, либо компенсируй дефицит общения с девушкой до того, как она начнет втягивать тебя в разговор "по-плохому", либо... ну не знаю... меняй ориентацию. Потому что в вопросе выяснения отношений представители разных полов едва ли когда-нибудь придут к единому знаменателю: то, что для вас, мужчин, — истерия и неврастения, для нас — просто повышенная общительность.

TISSOT – ЛИДЕР В ПРОИЗВОДСТВЕ ЧАСОВ С ТАКТИЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ С 1999 ГОДА

T TOUCH EXPERT™

ТАКТИЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Коснись экрана, чтобы оценить **15 функций** *новых спортивных часов, включающих* **барометр**, **альтиметр** *и* **компас**.

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

барометр альтиметр компас

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853
INNOVATORS BY TRADITION*

Узнай больше на www.t-touch.com

RACING-TOUCH™ SEA-TOUCH™ SAILING-TOUCH™

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48
Бутик Tissot, ТД ГУМ, Красная площадь, д. 3, 3-я линия, 1 этаж, тел. +7 (495) 543-90-59
Бутик Tissot в часовых магазинах Hour Passion: ул. Тверская, д.9, тел. + 7 (495) 792-37-40;
Мега Белая Дача-2, тел. + 7 (495) 915-84-49

Реклама *Новаторы по традиции

МЫ С ДРУГОМ ВСЕ ВРЕМЯ СПОРИМ, КАКОЙ ЖУРНАЛ ЛУЧШЕ. ОН ЧИТАЕТ MAXIM, Я — MEN'S HEALTH, НАШ ПРИЯТЕЛЬ ЭДУАРД ВООБЩЕ ПРИЗНАЕТ ТОЛЬКО GQ. И ВЫБРАТЬ ЧТО-ТО ОДНО МЫ НЕ МОЖЕМ...

КВ: И не надо! Это мама мне в детстве говорила, что все женщины одинаковы, и потому метаться от одной к другой бессмысленно. Теперь то я знаю, что может быть и первая жена, а потом и вторая жена, и любовниц целый мешок. Ты можешь читать утром Men's Health для поднятия мотивации, днем Forbes — по работе, а вечером Maxim — чтобы расслабиться и ни о чем не думать. И никто тебя не осудит, кроме Эдуарда.

Вы, может, не знали, но когда вы делаете раскладывающуюся обложку, это очень неудобно. Прекратите так делать.

КВ: Неудобно штаны через голову гладить. А раскладывающаяся обложка с рекламой — это твоя возможность получать наш журнал вовремя и относительно недорого. Если бы в Men's Health не было рекламы, каждый номер стоил бы от 400 до 700 рублей (в зависимости от месяца). Ты бы купил? Впрочем, иногда случаются сюрпризы. В этом номере мы сделали раскладывающуюся обложку, которая тебе понравится. Если Брюс Уиллис слишком болтается и раздражает — просто оторви его, и у тебя останется обложка с несравненной Бруклин Декер.

Я заканчиваю четвертый курс Омского педагогического института. Опыта в журналистике нет, но мне очень нравится ваш журнал. Я хочу разместить у вас свою статью о том, как побороть стресс с помощью макраме. Лена, 21 год

КВ: Увы, но у нас строгие требования к нашим авторам: 1. Вы должны уметь собирать фактуру и отсекать все лишнее; сопрягать далековатые идеи, демонстрируя аналитические способности; владеть всеми жанрами и легко писать. Все это приобретается с опытом. Я и сам начинал в районной газете, а в МН меня взяли только после 16 лет непрерывной работы в журналистике; 2. Вы — мужчина. Женщины мыслят и строят тексты не так, как мы, и в важных вопросах мы предпочитаем обращаться к опыту людей нашего пола. Девушек до журнала допускаем, только если хотим узнать их мнение по вопросам секса и отношений — тут уж без них никуда.

Приятель говорит, что я раскачался, как "парень с обложки Men's Health". Я посмотрел ваш журнал — а там Семак, Беар Гриллс, Джереми Реннер, совсем они не культуристы...

КВ: Действительно, в 1998–2006 годах мы ставили на обложку фотографии безымянных, но бугристых мужчин-моделей. Семь лет назад формат был доработан — теперь это тоже вполне спортивные герои, но у них есть имя и репутация. Может, кто-то не обратил на это внимания (у меня тоже когда-то зрение было минус шесть). А скорее, выражение "как парень с обложки Men's Health" просто стало мемом (раньше это называли идиомой, то есть устойчивым выражением). Что ж, мы не против.

Каждый месяц изучаю вашу кулинарную рубрику и уже кое-что освоил, но вот вы предлагаете бутерброды... У меня дома хлеб не водится, и места ему нет, зато сезонные овощи в изобилии. У меня есть цель — в грядущем году попасть в рубрику "Я худею, дорогая редакция". Результаты уже впечатляющие...

КВ: Дорогие мои, ну нельзя же быть такими занудами. Да, мы пишем про хлеб, потому что мы его рекомендуем. Это ценный источник углеводов, аминокислот и минералов, клетчатки в конце концов. Просто ешьте его в меру, выбирайте цельнозерновой, ржаной, бездрожжевой и т.д. (про полезные сорта как раз Men's Health и расскажет). И запомните: приходят в форму люди не оттого, что не едят, а оттого, что двигаются.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

На правах рекламы. Товар сертифицирован

MONT BLANC

LEGEND

НОВЫЙ АРОМАТ

ТАНЕЦ НА ПИЛОНЕ

ЕЛЕНА КОРОТЕЕВА

ВОЗРАСТ: 20 ЛЕТ
РОСТ: 166 СМ
ВЕС: 51 КГ
ДОСТИЖЕНИЯ: ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КУБКА РОССИИ ПО POLE DANCE 2012 Г. ФЕДЕРАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ РОССИИ, ЗОЛОТАЯ ПРИЗЕРКА ЧЕМПИОНАТА ПО АКРОБАТИКЕ И ГИМНАСТИКЕ НА ШЕСТАХ INTERNATIONAL POLE SPORT CHAMPIONSHIP 2012

Ты всегда думал, что девушка, вращающаяся на шесте, — всего лишь классический ассортимент стрип-бара? Елена Коротеева, завоевавшая в прошлом году несколько важных наград в соревнованиях по танцам на пилоне, разрушает этот стереотип.

1. Прыжки на шесте

Вообще, шест — это у Сергея Бубки. А у нас блестящая труба, на которой мы выполняем хореографические и акробатические элементы, называется пилон. Лучше, когда он сделан из хромированной стали — по нему руки скользят плавнее всего. Оптимальная высота пилона — 4 м, ее достаточно, чтобы выполнить программу любой сложности.

2. Лучше меньше

В нашем виде спорта, как в гимнастике, чем меньше ростом спортсменка, тем ей проще, так как мы работаем с собственным весом. Ну и высушенным девушкам при прочих равных полегче. Как ты мог сам догадаться, в танце на пилоне много спортсменок из гимнастики и акробатики, но и без такой подготовки можно пробиться наверх. Я, например, пришла из санного спорта.

3. Не за красивые глаза

На соревнованиях судьи оценивают сложность элементов, а также технику и артистизм исполнения. Все как в фигурном катании. Внешние данные спортсменок на баллы не влияют — мы не на конкурсе красоты.

4. Ноги вместе

Для меня самый сложный элемент — “радуга Марченко” (по фамилии девушки, которая первой его выполнила). Нужно сделать шпагат на пилоне в горизонтальной плоскости, а потом обхватить рукой ногу за лодыжку. А вообще, самым сложным элементом у нас считается “флажок”, особенно со сведенными ногами. Чтобы его делать, нужно серьезно качаться.

ФОТО: ANDY TASHER, MAKE-UP: ОЛЬГА ПОПОВА

ПРЕМИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КОМАНДЫ SAUBER F1

РЕКЛАМА

CERTINA
swiss time maker 1888

ENERGETIC & PRECISE
*precisely you...**

DS **PODIUM** GMT Chronograph - Limited Edition - Sauber F1 Team
Лимитированная серия - 2012 экземпляров •
Индивидуальная гравировка на задней крышке:
Серийный номер, логотип команды Ф1 «Заубер» и
надпись «Sauber F1 Team» • Сертификат подлинности •
Специальная коробка • Покрытие Superluminova •
DS (Double Security/Двойная Надежность) •
Нержавеющая сталь 316L •
Водонепроницаемость до 100 м •
Сапфировое стекло
25 250 руб.**

WWW.CERTINA.COM

* «ЭНЕРГИЧНЫЙ И ТОЧНЫЙ Именно ты»
**рекомендованная розничная цена
Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48

Часовой бутик «Hour Passion», г. Москва, ул. Тверская, д. 9, тел: 8 (495) 792-37-40
Часовой бутик «Hour Passion», г. Москва, 1-й Покровский проезд, д.1, ТЦ «МЕГА Белая Дача», тел: 8 (495) 792-37-40
Часовой бутик «Тайм Авеню», г. Москва, Земляной вал, д. 33, «АТРИУМ», 1-й эт., тел: 8 (495) 937-62-05
Часовой бутик «Тайм Авеню», пл. Киевского вокзала, д. 1, «Европейский», 1-й эт., атриум «Рим», тел: 8 (495) 225-73-54

МН'15 ИСТОРИЯ

НОМЕР: **11**
ТИРАЖ: **70 000**
ОБЪЕМ: **132 СТРАНИЦЫ**
ПЕРИОД ПРОДАЖ: **ИЮЛЬ-АВГУСТ 1999 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **ИЛЬЯ БЕЗУГЛЫЙ**

ОТ РЕДАКЦИИ:

Ровно 15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания журнала Men's Health. Весь 2013 год мы будем праздновать этот юбилей, в том числе и с помощью этой рубрики — "МН'15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и самом дорогом, что у нас есть, — о наших читателях.

РЕКЛАМА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Real Trans Hair (стр. 118)

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ
Разминка: оттянись по-мужски!
5 стаканов энергии
Что ее экс не понял про секс
9 способов
Men's Health из редакции не выносить!!!
ОТКРОЙ И ВЫИГРАЙ! БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС НА ЦЕЛЫЙ ГОД!

АКСЕССУАР ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Несессер (стр. 58): "Вычеркни из своей жизни унижающую мужское достоинство барсетку! Как класс! И навсегда забудь словосочетание "мужская косметичка" — его нет в природе и не может быть никогда. То, куда ты складываешь самое необходимое для того, чтобы привести себя в порядок вне стен собственной квартиры, называется НЕСЕССЕР!"

ИЗ РУБРИКИ "ШКОЛА ЖИЗНИ":

"Бандит на тебя направил пистолет. Бывают такие ситуации. Надо дать ему поговорить. Чем больше он говорит, тем дальше его палец от спускового крючка. Не заискивай и не держись слишком высокомерно. Не смотри пристально ему в глаза, но и не прячь взор. Он не должен чувствовать твой страх. Твоя цель — убедить парня, что его жизнь не станет лучше после того, как он пристрелит тебя. Наоборот, ты — живой и здоровый, — возможно, будешь куда полезней в смысле решения его насущных проблем".

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ АВГУСТА 1999 ГОДА

9 АВГУСТА → **14 АВГУСТА** → **28 АВГУСТА**

Директор Федеральной службы безопасности Владимир Путин назначен и. о. Председателя Правительства РФ. В тот же день тогдашний президент Борис Ельцин в телеобращении к нации назвал Путина своим преемником.

Группа Red Hot Chili Peppers дала свой первый концерт в Москве — на Васильевском спуске в рамках MTV-Party'я. Телеканал MTV праздновал год своей работы в России.

Последний экипаж покинул орбитальную станцию "Мир". Так и не найдя средств на ремонт и усовершенствование ее оборудования, российское космическое руководство приняло решение затопить "Мир" в Тихом океане.

GANT

WWW.GANT.RU / WWW.GANT.COM

МОСКВА: СМОЛЕНСКАЯ-СЕННАЯ ПЛ. 27-29 · ГУМ · ЕВРОПЕЙСКИЙ · МЕТРОПОЛИС · ЩУКА · ВРЕМЕНА ГОДА · МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН · КАПИТОЛИЙ НА ВЕРНАДСКОГО · КАПИТОЛИЙ МАРЬИНА РОЩА · КАПИТОЛИЙ НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** П.С. БОЛЬШОЙ ПР-Т ВО · ГАЛЕРЕЯ · КАПИТОЛИЙ УДЕЛЬНЫЙ ПАРК · АТЛАНТИК-СИТИ · МЕГА ПАРНАС · ГРАНД КАНЬОН **АРХАНГЕЛЬСК ВЛАДИВОСТОК ВОРОНЕЖ ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КАЗАНЬ КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ РОСТОВ-НА-ДОНУ САМАРА ТЮМЕНЬ УЛЬЯНОВСК УФА ЧЕЛЯБИНСК ЯКУТСК АСТАНА ДОНЕЦК КИЕВ ЛЬВОВ ОДЕССА ХАРЬКОВ**

Отдел региональных продаж: +7 495 7558333

МН'15

ГЕОГРАФИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Ты, может быть, не знал, а Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 32 журнала в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 миллионов человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Испанию.

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH ESPAÑA
ТИРАЖ: **80 000**
ИЗДАЕТСЯ: **С 2001 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
АЛЬБЕРТО САБОРИДО
ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ, НОЯБРЬ 2012 ГОДА:
СЕРХИО РАМОС, ФУТБОЛИСТ

СТРАНА:
ИСПАНИЯ

ПЛОЩАДЬ:
505,992 КВ. КМ (52-Я В МИРЕ, 4-Я В ЕВРОПЕ)

ТРАНСПОРТ:
ПРОТЯЖЕННОСТЬ ИСПАНСКИХ СКОРОСТНЫХ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ БОЛЕЕ 14,5 ТЫС. КМ (1-Е МЕСТО В ЕВРОПЕ)

БЕЗРАБОТНЫЕ:
5,8 МЛН ИСПАНЦЕВ, ЧЕТВЕРТЬ ЭКОНОМИЧЕСКИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ, НЕ ОПАЗДЫВАЮТ НА РАБОТУ, ПОТОМУ ЧТО ЕЕ У НИХ НЕТ

РАЗВЛЕЧЕНИЯ:
ПОМИМО ФУТБОЛА И КОРРИДЫ, ИСПАНЦЫ ПОМЕШАНЫ НА ЛОТЕРЕЯХ: НАПРИМЕР, В РОЖДЕСТВЕНСКОЙ ЛОТЕРЕЕ EL GORDO ЕЖЕГОДНО УЧАСТВУЮТ ДО 85% ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ

ПРЕСТУПНОСТЬ:
МАДРИД И БАРСЕЛОНА — КРИМИНАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ ИСПАНИИ, В НИХ ОРУДУЮТ БОЛЕЕ 300 БАНД, ПРИ ТОМ ЧТО НА ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ СТРАНЫ — БОЛЕЕ 600 ПРЕСТУПНЫХ ГРУППИРОВОК

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

"Серхио Рамос: "Моду я любил всегда. Моя сестра отлично в ней разбирается, и, когда у меня есть возможность, а она приезжает в Мадрид, мы вместе ходим по магазинам. Она мне всегда говорит, что мне идет, что хорошо на мне смотрится, а что нет. Мне нравится следовать моде, но по-своему. Мне кажется, каждый должен иметь свой собственный стиль. Я одеваюсь для себя, но если женщинам нравится — прекрасно. Если нет — и ладно. Я не одеваюсь ни для мужчин, ни для женщин"".

ФАКТЫ О СТРАНЕ

Международная федерация футбольной истории и статистики (IFFHS) признала "Реал Мадрид" лучшей футбольной командой XX века.

80% испанок заявляют, что хотели бы больше в своей жизни заниматься сексом.

Окрестности вулкана Тейде на острове Лансароте Канарского архипелага не раз становились декорациями культовых фантастических фильмов: здесь снимались сцены из "Вспомнить все", "Миллиона лет до нашей эры", "Планеты обезьян" и "Звездных войн".

10% жителей Испании пользуются услугами пластических хирургов (из них около 30% — мужчины).

Все пляжи в Испании — бесплатные и муниципальные, то есть общедоступные, поэтому рядом с постояльцами даже самых дорогих отелей на самых модных курортах может загорать кто ни попадя.

HAMILTON

АМЕРИКАНСКИЙ ДУХ • ШВЕЙЦАРСКАЯ ТОЧНОСТЬ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48

КОГДА КАЖДАЯ СЕКУНДА НА СЧЕТУ

WWW.HAMILTONWATCH.COM

HOUR PASSION

ул. Тверская, д. 9, тел.: (495) 792-37-40
МЕГА Белая дача-2, тел.: (495) 915-84-49

МН'15 ЧИТАТЕЛИ

КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ОТ РЕДАКЦИИ: Да, мы снова решили сделать это. Обычно мы ставим на обложку звезд кино и спорта. Но раз в пять лет, отмечая очередной юбилей, мы зовем украсить журнал нашу главную звезду — читателя. Проблема, однако, в том, что только у российского издания МН — 1,4 млн постоянных читателей (данные TNS Russia). Всех на обложку не поставишь, придется выбирать.

ЧТО Ж, ВНИМАНИЕ — КОНКУРС!

1 Что нужно

Ты — подтянут, ухожен, невозмутим, уверен в себе. Ты живешь в России, и тебе уже исполнилось 18 лет (пусть даже это приятное событие произошло лет пятнадцать назад). Тогда ты нам подходишь.

В период с 11 декабря 2012 года по 24 апреля 2013 года загрузи свои фотографии (лучше без майки) и рассказ о себе на Mhealth.ru. Если ты пройдешь отсев, устроенный придирчивым жюри, твоя страничка появится на нашем сайте.

2 Что дальше

С 25 апреля стартует голосование посетителей Mhealth.ru по выборам победителя конкурса, и продлится оно ровно 50 дней. Ты сможешь провести предвыборную кампанию на нашем сайте. Как — мы тебе расскажем. Голосование будет закрыто в 23:59 13 июня 2013 года.

3 Что в итоге

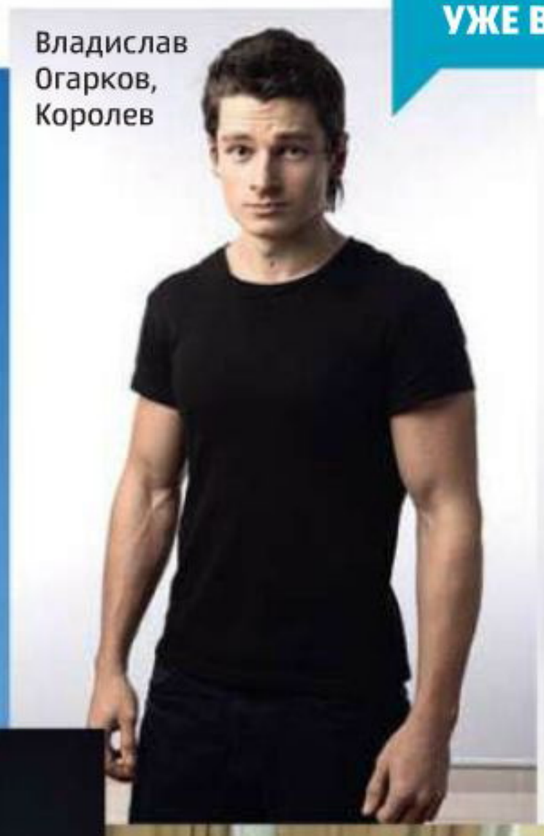
На следующей после голосования неделе редакционное жюри изучит профайлы пяти финалистов и определит их место в журнале: кто-то украсит собой рубрику "Персональный тренер", кто-то станет моделью модной съемки, ну а один счастливчик — попадет на обложку.

Результаты будут объявлены на Mhealth.ru 20 июня 2013 года. Номер журнала, героями которого станут наши лучшие читатели, — сентябрьский по счету — выйдет в продажу 13 августа.

В БОРЬБУ ЗА МЕСТО НА ОБЛОЖКЕ УЖЕ ВСТУПИЛИ:

Николай Огарков, Королев

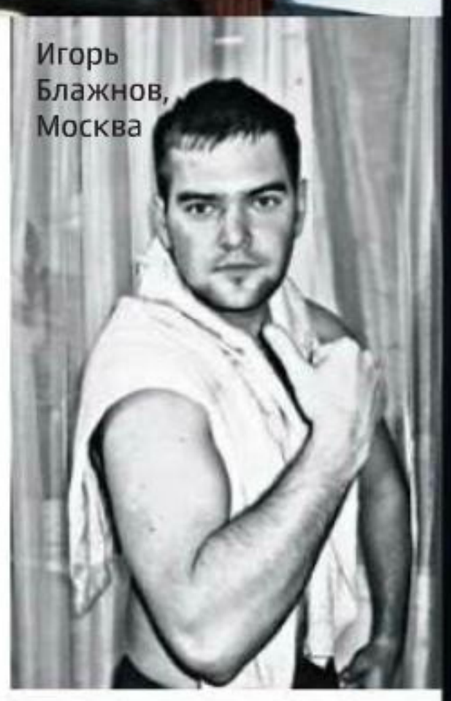
Виталий Ярочкин, Таганрог


Владислав Огарков, Королев

Александр Шандуренко, Москва

Сергей Бушуев, Москва

Сергей Михайлов, Санкт-Петербург


Игорь Блажнов, Москва

Максим Сидоров, Чусовой

Илья Бахарев, Мурманск

Дмитрий Сиренко, Омск

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

ул. Большая Конюшенная, д. 19, т. (812) 331-33-80
ул. Михайловская, д. 1/7, Гранд Отель Европа, 2-й этаж, т. (812) 320-90-30

www.kitonspb.ru

Kiton

Монобрендовый бутик в САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

РЕКЛАМА

ул. Большая Конюшенная, д. 19, т. (812) 331-33-80
ул. Михайловская, д. 1/7, Гранд Отель Европа, 2-й этаж, т. (812) 320-90-30

www.kitonspb.ru

ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

НЕКОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ПОГОРЯЧЕЕ

В твоем арсенале обольстителя самое действенное средство — алкоголь? Разумеется, шесть фужеров шампанского — и вот она вся твоя. Пожалей голубушку, ведь ее отношения с алкоголем серьезнее, чем у тебя.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

1

Если мужчина спивается до крайней стадии алкоголизма в среднем за 16,2 года злоупотребления алкоголем, то у женщин на это уходит всего 7,4 года. Причин много. Например, в теле женщины примерно на 10% больше жира и на столько же меньше жидкости, чем в твоем. Печень женщин производит меньше расщепляющего алкоголь фермента дегидрогеназы, чем твоя. Вот поэтому при употреблении одинаковых доз у твоей собеседницы концентрация алкоголя в крови может быть на 30% выше, чем у тебя. А еще женщины чаще пьют в одиночку, потому что больше нашего стесняются приходить в свинское состояние на публике. Как известно, нет более прямой дороги к алкоголизму, чем заливать в одно лицо.

2

Вместе с тем к третьей стадии алкоголизма средняя женщина в среднем приходит на 5–8 лет позже среднего мужчины. Психологи объясняют: дамы начинают серьезно пить не в пору бесшабашной молодости, как это делаем мы, а ближе к 40 — например, на фоне краха личной жизни.

3

Менструальный цикл включает т.н. предменструальное напряжение (ты, наверное, хорошо с ним знаком), а оно в свою очередь провоцирует употребление. Но не надейся задобрить ее ПМС парой-тройкой бутылок вина. У женщин алкоголь в среднем чаще вызывает нарушения психики, чем у нас с тобой.

4

Несмотря на все вышесказанное, при опросе “Каковы, на ваш взгляд, основные причины разводов в России” вариант “вредные привычки одного из супругов, в том числе алкоголизм и наркомания” выбрали 44% женщин и только 38% мужчин. Потому что женщины хоть и пьют тяжелее, зато мы делаем это чаще. Хочешь избавиться от вредной привычки — иди на стр. 170.

2 АЕ

ИЛИ “АЛКОГОЛЬНЫХ ЕДИНИЦ” В ДЕНЬ — БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА СПИРТНОГО ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ. ЭТО ОДИН БОКАЛ ВИНА ИЛИ ОДНА РЮМКА КРЕПКОГО СПИРТНОГО. ТВОЯ НОРМА ВДВОЕ ВЫШЕ.

РОДНЫЕ ПРИБОРЫ

В ходе недавнего опроса выяснилось, что мужчины гораздо лучше разбираются в достоинствах своего автомобиля, чем в собственном мужском достоинстве.

Британский медицинский ресурс Lloyds-pharmacy Online Doctor решил выяснить, насколько хорошо мужчины разбираются в двух ключевых для их жизни вещах: собственных половых органах и автомобилях. Оказалось, что 9 из 10 опрошенных (всего в исследовании приняли участие 1500 человек) легко найдут масляный щуп под капотом машины и справятся с небольшой поломкой, а вот правильно указать местонахождение разных элементов мужской половой системы смогли лишь 52% (каждый двенадцатый вообще думал, что речь в какие-то моменты идет о строении уха). Поэтому мы решили проверить и тебя: что из предложенного списка присутствует в твоей мочеполовой системе?

ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ...

1. *Придатки яичек*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
2. *Маточка**
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
3. *Кавернозные тела*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
4. *Выносящие канальцы*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
5. *Каверзные антитела*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
6. *Произвольный сфинктер*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
7. *Простота*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
8. *Тестикулы*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ
9. *Подъемная мышца*
☐ ЕСТЬ ☐ НЕТ

* Ищи подсказку на стр. 120

Полежим, помолчим

НА СТР. 194 ТЕБЯ ЖДЕТ ПОЛНОЦЕННАЯ СЕКС-ТРЕНИРОВКА, КОТОРАЯ УДОВЛЕТВОРИТ НЕ ТОЛЬКО ТЕБЯ, НО И ВСЕ ТВОИ МЫШЦЫ. ЗДЕСЬ ЖЕ МЫ, НАОБОРОТ, РАССКАЖЕМ О САМОМ ЛЕНИВОМ СЕКСЕ. ОТДЫХАЙ.

НА СПИНУ

Когда ты измотан делами и устал так, что даже заснуть с ходу не получается, секс — не самое очевидное времяпрепровождение. Вот в таких-то ситуациях британский консультант по секс-вопросам Сью Ньюсоум и рекомендует позу "морская звезда". Несложно, необычно, не перебивает сон. Исходное положение: лежа на спине, валетом.

НЕ ТОРОПИСЬ

Женские бедра — поверх твоих (иначе вообще ничего не получится). Слегка оторви задницу от кровати, чтобы войти в нее, и держи за руки, чтобы была дополнительная точка опоры для дальнейших движений. Кипятиться не нужно, двигайся туда-сюда медленно: это обостряет ощущения, не разгоняя твое сердце до спортивного режима.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Такая поза, особенно когда ты полностью откидываешься на спину, повышает и ее шансы на оргазм. "А оргазм, как известно, — это всплеск окситоцина, вазопрессина, пролактина и серотонина, то есть гормонов, повышенный уровень которых характерен и для состояния сна, — говорит Сью Ньюсоум. — Размеренные движения, не требующие сильного напряжения, означают, что вы дойдете до финиша не запыхавшиеся, но уже с порядочной инъекцией снотворных гормонов в крови". А именно это вам и нужно.

P.S. ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ: 1 — ЕСТЬ, 2 — ЕСТЬ, 3 — ЕСТЬ, 4 — ЕСТЬ, 5 — НЕТ, 6 — ЕСТЬ, 7 — НЕТ, 8 — ЕСТЬ, 9 — НЕТ

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDART/ SUDDEN IMPACT MEDIA

реклама

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
Official Licensed Product

U-39B

U-40C

Официальный дистрибьютор Time trade www.time-trade.org

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью УЕФА. Эти зарегистрированные товарные знаки и/ или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных лототипов и названий без предварительного письменного разрешения УЕФА запрещено. © УЕФА 2010 Все права защищены

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.ru

ПОВЫШЕННЫЙ КОМФОРТ

Не сказать чтобы я пугался своего отражения в зеркале, но последние лет восемь мне было просто некомфортно. Я помнил себя худым, и желание вернуться к этому состоянию копилось. Когда мне исполнилось 33, я сам для себя придумал: лучшего момента для того, чтобы взяться за себя, не найти. К тому же старшая дочка в школу пошла — хотел и хочу быть для нее примером. Вот так все и началось.

Первое и главное, что я сделал, — стал бегать. Начальная дистанция — 2 км, и первое время приходилось чередовать бег с ходьбой. Втянулся быстро, и сегодня для меня это обязательная нагрузка: каждый будний день во время обеденного перерыва я бегаю 40 минут (благо в том же здании, где я работаю, есть спортзал), бегаю интенсивно, со скоростью 12 км/ч, выкладываюсь. Ну и еще 20 минут уделяю подтягиваниям, отжиманиям, упражнениям на пресс или на разные группы мышц. Я вообще теперь фанат бега и по себе знаю, какое это отличное жиросжигающее средство. Но вот мой совет всем, кто хочет попробовать то же самое: если чувствуешь, что бежать очень тяжело, ни в коем случае не надо себя заставлять. Скорее всего, ты себя не переломишь, а вот начать снова психологически будет намного труднее.

Рацион я тоже подкорректировал, но никакой необычной диеты не было и нет. Завтрак — пара яблок, обед — обычный бизнес-ланч, ужин — мюсли с кефиром.

ДЕНИС ОСТАНИН
ВОЗРАСТ: 34 ГОДА
РОСТ: 182 СМ
ВЕС ДО: 112 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 88 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 8 МЕСЯЦЕВ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Коллеги, конечно, интересуются, каким образом я так изменился, и берут пример: одна девушка уже похудела на 20 кг, еще двое приобщились к фитнесу, ходят со мной в зал во время обеда.

Сегодня у меня две цели: маленькая и большая. Маленькая — дойти до отметки 85 кг на весах. На этом остановлюсь, этот вес меня вполне устроит. А большая — принять участие в настоящем марафоне. В барселонском, например. Или в нью-йоркском.

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото "до/после" присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс получить блендер Philips HR 1659, который отлично взбивает, измельчает и даже нарезает кубиками, и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

P.S. БАРСЕЛОНСКИЙ МАРАФОН В ЭТОМ ГОДУ СТАРТУЕТ 17 МАРТА. УЧАСТИЕ — БЕСПЛАТНО. ОЖИДАЕТСЯ ПОРЯДКА 15 000 БЕГУНОВ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Компания Кураг Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 88 97. Реклама.

Представляем

WILDBLUE

новый аромат для мужчин

BANANA REPUBLIC

Только в

☎8 800 200 2345

Л'ЭТУАЛЬ

www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

РАЗРЕШАЕМ ПРЕДСТАВИТЬСЯ

Предлагаем твоему вниманию универсальный генератор названий спортивных команд с возможностью бесконечных дополнений и вариаций.

1	2	3
РАКОПЕЖСКИЕ	НЕСГИБАЕМЫЕ	СТВОЛЫ
ТАКОЕВСКИЕ	МОЩНЫЕ	ВУЛКАНЫ
ПУПЫШЕВСКИЕ	ГОЛУБЫЕ	ВОЛХВЫ
МУХОРШИБИРСКИЕ	ВОСТОЧНЫЕ	ОГНИ
БУХАЛОВСКИЕ	БЕЛЫЕ	ОЛЕНИ
АНАШКИНСКИЕ	ОТЧАЯННЫЕ	АНГЕЛЫ ТЬМЫ
НЕПРЕРЫВКИНСКИЕ	ЧЕРНЫЕ	МОЛОТКИ
КУМКОСЯКОВСКИЕ	СТЕПНЫЕ	ЦВЕТЫ
ВЕРХНЕМАМОНСКИЕ	СУРОВЫЕ	ОРЛЫ
КУЯШСКИЕ	БЫСТРОНОГИЕ	ВЕРБЛЮДЫ
ЛЫСОГОРСКИЕ	ЗОЛОТЫЕ	ВСАДНИКИ
ЖАБИНСКИЕ	КРЕПКИЕ	ЛИПЫ
ЧЕРВИШЕВСКИЕ	ИМПЕРАТОРСКИЕ	**СОБОЛЯ**
ОТХОЖЕВСКИЕ	РАЗЯЩИЕ	ПЧЕЛЫ
ЛОХОВСКИЕ	ПРОБИВНЫЕ	ПУШКИ
ЗАКОБЯКИНСКИЕ	**ШАЛЬНЫЕ**	МЕДВЕДИ
СТАРОЧЕРЕВИЩЕНСКИЕ	ДИКИЕ	КРЕСТЫ
ХУДЯКОВСКИЕ	ПОДЖАРЫЕ	КУНИЦЫ
ПРОНЮХЛОВСКИЕ	СТАЛЬНЫЕ	КЛИНКИ
КРАСНОМОГИЛЬСКИЕ	БЕССТРАШНЫЕ	СУРКИ
СИНЯКОВСКИЕ	ЗЛОБНЫЕ	МАСЛОБОИ
ТЕТКИНСКИЕ	БОЕВЫЕ	КУРОПАТКИ
ПОЛИТОТДЕЛЬСКИЕ	КРАСНЫЕ	КИРПИЧИ
ЗАСОСЬЕВСКИЕ	ЗЛЫЕ	ЯКОРЯ
ГНИЛОМЕДОВСКИЕ	УДАЛЫЕ	КНЯЗЬЯ

Если ты занимаешься командным видом спорта, а названия у вашей команды до сих пор нет, то вот тебе неоценимая помощь. Выбирай из таблицы понравившиеся слова, комбинируй в произвольном порядке и пользуйся.

За образец мы взяли бытующую в Америке схему названий хоккейных, баскетбольных и прочих команд: название местности + предмет, животное, явление и т.д., которые в этой местности встречаются (или не встречаются): "Нэшвилльские хищники", "Миннесотские дикари". Единственное, что мы добавили, — прилагательные, которые должны еще пуще отражать дух команды.

Почти все попавшие в генератор слова имеют смысл. В первом столбце — производные от реально существующих населенных пунктов (если в списке нет твоего города — добавь). В третьем — что-то, связанное с местностью, где расположен этот пункт. Ну а посередине — что-то подходящее по смыслу либо к первому, либо к третьему. Например, "Бухаловские дикие олени" — это Бухалово (деревня в Ярославской области), олени с герба Ярославской области и дикость как свойство этих самых оленей. В общем, вперед — выбирай лучшее и придумывай свое.

P.S. В НАЗВАНИИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ "ДЕНВЕР НАГГЕТС" НАГГЕТСЫ — ЭТО НЕ КУРИНЫЕ КУСОЧКИ, А ЗОЛОТЫЕ СЛИТКИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

реклама

* Живи со страстью

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Live passion* your with Classics Manufacture

Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant. Высокое мастерство и страсть к точности и деталям движет нашими мастерами при создании современных швейцарских часов классического дизайна по исключительной цене.

www.frederique-constant.com

PROTIME DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России
Тел.: (495) 926 0700
www.protime-distribution.com

НА 4 ПОРЦИИ ПОТРЕБУЕТСЯ:

800 г ягнятины (тазобедренная часть без кости)
300 мл сливок (22%)
100 г бекона
4-5 небольших картофелин, желательно молодых
1 белая луковица
50 мл виски
50 г сливочного масла
5-6 веточек тимьяна
4 зубчика чеснока
5 ст. л. оливкового масла
Соль, перец

КРЕПКИЙ БАРАШЕК

Хороший виски — это не только алкогольный напиток, чрезмерное употребление которого может привести к плачевным последствиям, это еще и отличная приправа к разным блюдам. Рассказываем на примере жаркого из ягненка.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1. Мясо нарежь небольшими кубиками со стороной 1,5 см. Мелко поруби лук с чесноком и обжарь все вместе на сильно разогретой сковороде на оливковом масле до золотистого цвета. Добавь половину веточек тимьяна и залей водой так, чтобы мясо было полностью покрыто. Посоли, поперчи и туши на слабом огне 1 час, не накрывая крышкой и изредка помешивая.

2. Пока мясо тушится, нарежь тонкими кружочками картошку, положи ее в отдельную миску, залей растопленным сливочным маслом, добавь оставшийся тимьян, посоли, поперчи, хорошо перемешай. Нарежь тонкими ломтиками бекон.

3. Тушеное мясо переложи в жаропрочную форму, залей сливками и виски. Поверх мяса выложи картофель и бекон, чередуя слои. Отправь в разогретую до 190°С духовку еще на 1 час. Жаркое традиционно съедают сразу же, но если что-то помешало — его можно и разогреть, аромат будет не хуже.

ДЕЛО ТОНКОЕ

Тоненькие кружки из картошки проще и лучше всего получаются на так называемой терке-мандолине. У нее есть возможность отрегулировать толщину получающихся кусков и специальный держатель для продуктов, чтобы пальцы остались целы.

КАК СЪЕСТЬ ВИСКИ

Рецепт мы взяли из сборника "Односолодовая кухня" (издательство "Эксмо", 2012). Составители сборника настаивают, что виски, применяемый в кулинарии, должен быть солодовым, а лучше всего — односолодовым. А еще желательно, чтобы виски производился не где-нибудь в Мытищах и был хорошо выдержан — лет 10 и больше.

P.S. ОДНОСОЛОДОВЫМ НАЗЫВАЮТ ВИСКИ ИЗ СПИРТОВ, ПРОИЗВЕДЕННЫХ В ПРЕДЕЛАХ КАКОЙ-НИБУДЬ ОДНОЙ ВИНОКУРНИ

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

MEXX

PURE

Певец
Джеймс Блант
«Будь собой»

НОВЫЙ
мужской аромат

Реклама. Мекс. Чистый.

СИЛЬНО УМНЫЙ

Есть такой стереотип: те, кто посвящает себя физической культуре, жертвуют умом и сообразительностью. Но мы снова готовы доказать, что это не так. Физическая нагрузка развивает и мозг.

14%

НА СТОЛЬКО УЛУЧШИЛАСЬ РАБОТА КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ У ПОДОПЫТНЫХ ЛЮДЕЙ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ, ПОСЛЕ ТОГО КАК ОНИ В ТЕЧЕНИЕ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ВЫПОЛНЯЛИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ПОНЕМНОГУ УВЕЛИЧИВАЯ НАГРУЗКУ

ФАКТ №1

Сообщает Артур Крамер, профессор физиологии Иллинойского университета: “Благодаря 40-минутным аэробным тренировкам (три раза в неделю в течение года) размер гиппокампа в голове взрослого человека может увеличиться на 2%. А это, в свою очередь, улучшает механизмы памяти (гиппокамп — часть мозга, связанная с процессом перехода кратковременной памяти в долговременную). Судя по всему, в качестве тренировки сгодится и ходьба, и бег, и велопрогулка, и плавание, и гребля”.

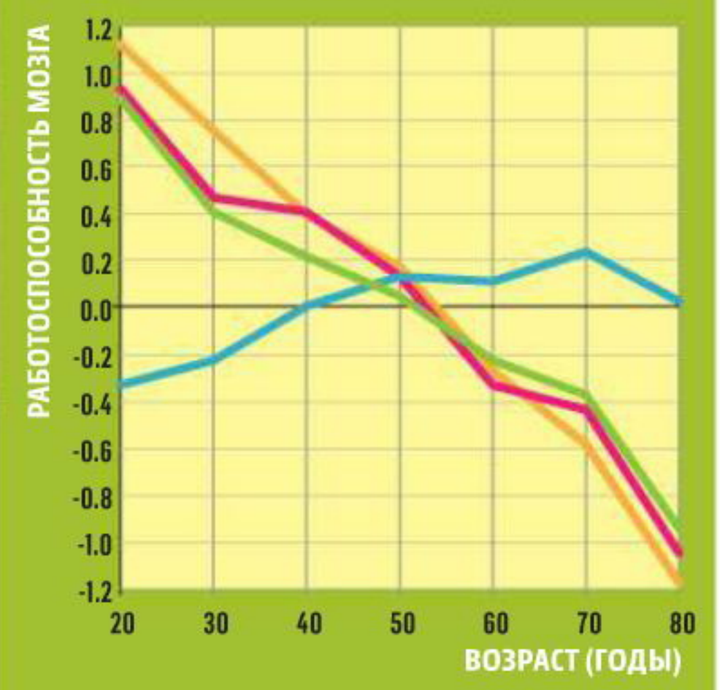
ФАКТ №2

Сообщает доктор Гэри Смолл, директор Центра долголетия Калифорнийского университета: “Часовые силовые тренировки (три раза в неделю в течение полугода) помогают улучшить и кратковременную/долговременную память, и способность к концентрации внимания. Объясняется это тем, что необходимость сосредотачиваться на технике выполнения упражнений подстегивает твои когнитивные способности”.

ФАКТ №3

Сообщает доктор Джон Рэйти, автор книги “Импульс”: “Высокоинтенсивные интервальные или силовые тренировки (с пульсом 80–85% от максимума) на 13% повышают выработку гормона BDNF, стимулирующего и поддерживающего развитие нейронов. Две получасовые тренировки в неделю — и ты соображаешь немного быстрее. А еще лучше для твоего мозга будут командные виды спорта вроде футбола: тут тебе и интервальная нагрузка, и социализация”.

Сохрани хранилище



1 Читай с умом
Чтобы мозг лучше сохранял и находил уже хранящуюся в нем информацию, не только читай, но и записывай краткое содержание прочитанных книг.

2 Упражняй
Ученые утверждают, что нейробика — комплекс простых упражнений для повышения работоспособности мозга — действительно достигает поставленной цели. Сами же упражнения есть в свободном доступе в интернете, поищи.

P.S. НАУЧИСЬ РАЗЛИЧАТЬ МОНЕТЫ РАЗНОГО ДОСТОИНСТВА ВСЛЕПУЮ, ТОЛЬКО ПАЛЬЦАМИ. ЭТО ТОЖЕ СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ МОЗГА

ФОТО: LEGION-MEDIA

MEXX

PURE

Актриса и модель
Юлия Снигирь
«Будь собой»

НОВЫЙ
женский аромат

Реклама. Макс. Чистый.

ДОЛБИ ДОМА

Ты не получишь никакого удовольствия от домашнего кинотеатра, если расставишь колонки как попало. Что делать, если у тебя есть обычная комната и много источников звука?

ОБСТАНОВКА У мебели есть два противоположных свойства: гладкие твердые поверхности отражают звук, мягкие пористые — поглощают его. Отсюда вывод: ни в комнате, обставленной исключительно лакированной мебелью, ни в мягком диванном раю не будет хорошего звука. Идеальным будет помещение, где вперемежку стоят и шкафы, и предметы мягкой мебели. Возможно, их придется слегка подвигать, чтобы добиться наилучшего звука, — но с этим ты будешь разбираться уже опытным путем.

РАССТОЯНИЕ Строго говоря, колонки должны располагаться на том же расстоянии одна от другой, что и от слушающего. Таким образом достигается, как говорят специалисты по акустике, наилучший стереофонический образ.

НАПРАВЛЕНИЕ Фронтальную пару (те колонки, что стоят по бокам от телевизора) слегка поверни в свою сторону. Максимального эффекта ты добьешься, когда их звук будет нацелен прямо в уши.

Опытом делился: Доминик Доуз, в прошлом эксперт английского журнала What Hi-Fi?

ШКАФЫ И ПОЛКИ Хочешь расположить динамик на шкафу или на отдельно висящей полке? О'кей, только поставь его на самом краю, а не в глубине.

ЗВУК ВОКРУГ Фронтальные колонки должны находиться на уровне зрительских ушей. Центральный канал (на него выводится преимущественно речь) расположи сантиметров на 50 выше или ниже телевизора (так звук будет максимально совпадать с артикуляцией персонажей на экране). Тыловые колонки, соответственно, должны быть где-то сзади, желательно выше зрительского уха.

САБВУФЕР Его можешь приткнуть куда угодно. Запусти какой-нибудь классический боевичок с качественными взрывами и поэкспериментируй, перемещая сабвуфер в пространстве, — вдруг слева он окажется эффектнее, чем справа.

КАК ГОВОРИТСЯ

ПЛОСКАЯ ШУТКА

Это перевод французского выражения une paisanterie plate, которое родилось в связи с модой на высокие каблуки. Лишь знатные люди могли их себе позволить, простолюдины же носили обувь с плоской подошвой. Таким образом слово "плоский" приобрело значение "простой, грубый".

САМИ С УСАМИ

У многих народов усы и борода — признак мужской зрелости, опытности. Полностью выражение звучит так: "Ты с бородой, да мы и сами с усами!", то есть: "Ты умный, да и я не дурак".

ЧЕПУХА НА ПОСТНОМ МАСЛЕ

У слова "чепуха" исторически тот же корень, что и у слова "щепа", и первоначально чепухой называли мелкие куски (щепы) картофеля и других овощей, поджаренные на постном масле. В целом же выражение характеризует что-либо незамысловатое, не заслуживающее внимания.

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗНАЛ, СИСТЕМА DOLBY (СУПЕРЗВУК В КИНОТЕАТРАХ) НОСИТ ИМЯ СВОЕГО ИЗОБРЕТАТЕЛЯ — РЕЯ ДОЛБИ

RAYMOND WEIL
GENEVE

ТОЧНОСТЬ –
МОЁ ВДОХНОВЕНИЕ

Freelancer

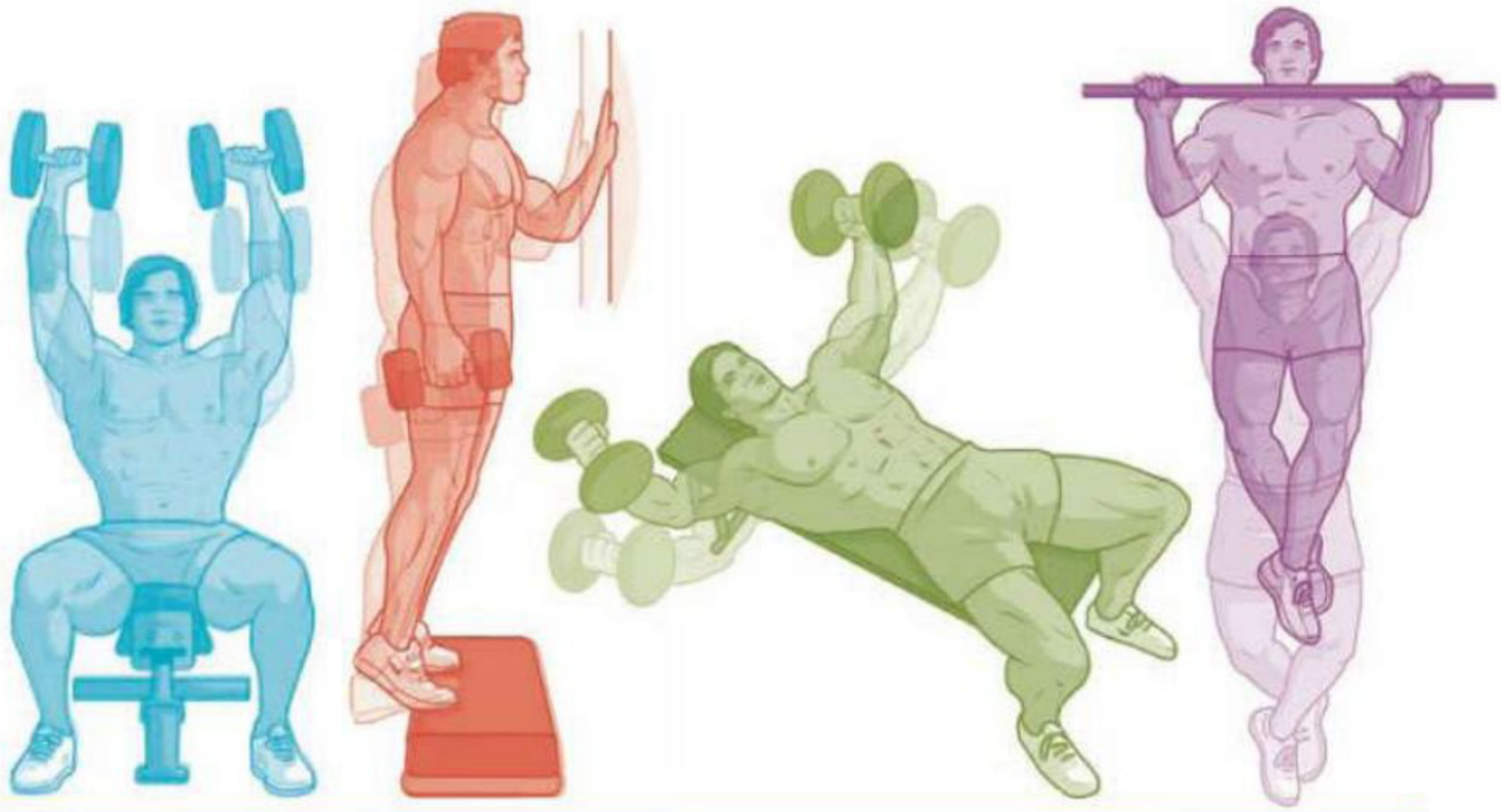
Автоматический хронограф
Чёрное PVD + AFP покрытие,
с защитой от видимых следов пальцев
Запас хода: 46 часов
Водонепроницаемость: 100 м
Сапфировое стекло
с двусторонним антибликовым покрытием
Ремешок из кожи теленка с браслетной застежкой

www.raymond-weil.com

LPI

Москва: салон “Conquest”, ул. Новослободская, 4; сеть салонов Time Avenue.
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте www.lpirus.ru
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

Реклама



ВНИМАНИЕ, ПАРНИ. ГОВОРИТ АРНИ

Семикратный обладатель титула "Мистер Олимпия" Арнольд Шварценеггер подарил нам на 15-летие свою секретную тренировку. Главный принцип Арни: любое стандартное упражнение он "докручивал", делал его более эффективным. Делай и ты.

БОЛЬШИЕ ПЛЕЧИ

Арнольдов жим

ФИШКА Держи гантели на уровне плеч, причем кисти разверни так, словно ты делаешь сгибание на бицепс (тыльная сторона — наружу). А вот во время выполнения жима разворачивай их ладонями наружу.

ЭФФЕКТ Такое "закрученное" давление на плечи означает, что будут задействованы все три пучка дельтовидной мышцы плеча, а не только фронтальные.

СИЛЬНЫЕ ИКРЫ

Подъемы на носках

ФИШКА В 1966-м Арнольд упустил титул "Мистер Олимпия" из-за того, что у него были довольно цыплячьи ножки. После этого его икры не знали пощады — спортсмен тренировал их с весом до 450 кг.

ЭФФЕКТ Бери вес, который ты можешь поднять 10 раз, не больше. Таким образом ты заставишь эти трудные мышцы расти.

ШИРОКАЯ ГРУДЬ

Разводка гантелей лежа

ФИШКА Вместо того чтобы поднимать гантели до самого верха и победно бить ими одна о другую, подними их всего лишь на треть привычной дуги, задержись на секунду и опускай.

ЭФФЕКТ Арнольд уверял, что так мышцы напрягаются сильнее. И говоря это, он мог удерживать на мышцах своей груди стакан воды. Стоя, а не лежа.

V-ОБРАЗНАЯ СПИНА

Подтягивания широким хватом

ФИШКА Не придумывай для подтягиваний никаких сетов, подходов и повторов. Просто поставь себе цель (например, 50 подтягиваний за тренировку) и достигни ее. Пусть даже ты осилишь все за один подход.

ЭФФЕКТ Ставя все новые цели, научишься больше подтягиваться. А широкий хват поможет нарастить "крылья" на спине.

У него опыта больше

ШВАРЦЕНЕГГЕР, КОНЕЧНО, ОЛДСКУЛЬНЫЙ ГЕРОЙ, НО ВЕДЬ СТАРЫХ ЛЮДЕЙ УВАЖАЮТ ЗА НАЖИТУЮ МУДРОСТЬ. ПРИСЛУШАЙСЯ.

АШ: "Уж я-то знаю, что такое визуализация. В спортзале я представлял, что мои бицепсы похожи на горы".

МН: "Думай о мышцах, которые прорабатываешь, — одобряет эту идею тренер Тодд Бамгардднер. — Так они будут максимально задействованы".

АШ: "Не надо забывать о ценности простых упражнений. Жим лежа, подтягивания — я всегда в них верил".

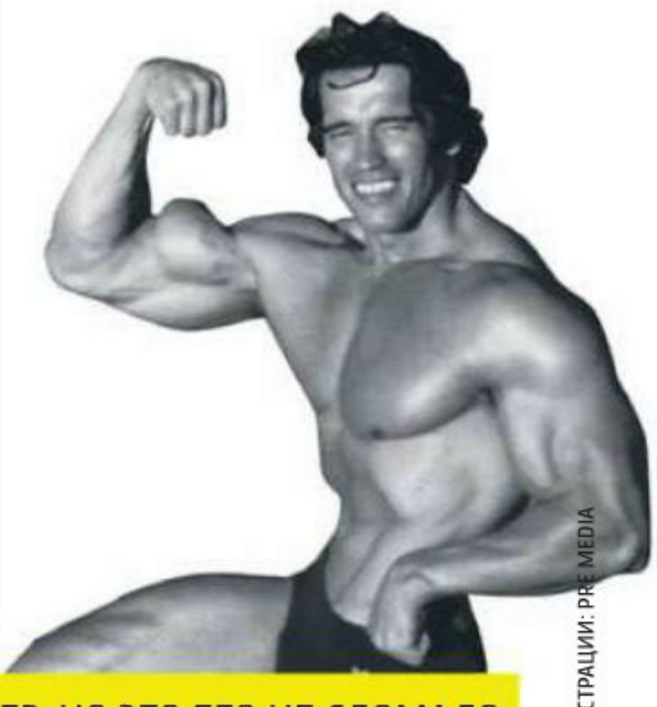
МН: "Это, скажем так, сложносоставные упражнения, которые отлично подстегивают метаболизм и провоцируют гормональный всплеск".

АШ: "Мышцы растут во время финальных повторов".

МН: "Сеты с большим количеством повторов повреждают мышечную ткань, и благодаря этому организм понимает: не хватает ресурсов. И тело наращивает недостающие мышцы".

СРАВНИСЬ

	МИСТЕР ОЛИМПИЯ	МИСТЕР ОБЫВАТЕЛЬ
ВЕС	106 кг	79 кг
БИЦЕПС	56 см	33 см
ГРУДЬ	145 см	107 см
ТАЛИЯ	86 см	94 см
БЕДРА	72 см	51 см
ИКРА	51 см	38 см



ИЛЛЮСТРАЦИИ: PRE MEDIA

P.S. ЧЕТЫРЕ РАЗА ПОЛУЧАЛ ШВАРЦЕНЕГГЕР ПРЕМИЮ "ЗОЛОТАЯ МАЛИНА" КАК ХУДШИЙ АКТЕР, НО ЭТО ЕГО НЕ СЛОМАЛО

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

9+

Доступно в App Store

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ NAT-GEO.RU

РЕКЛАМА

СМОТРИ КАК ЛУЧШЕ

Офисная работа так же хороша, как и плоха. О достоинствах поговорим в другой раз, а сегодня — о недостатках. Постоянный монитор перед глазами, искусственный свет... Как минимизировать ущерб для твоих бесценных глаз?

ТЕПЛЫЙ СВЕТ

Люминесцентные лампы (эти длинные трубки на потолке) — не лучший вариант для глаз. На бедных животных было доказано: коротковолновый холодный свет со временем может стать причиной дистрофии сетчатки каждого твоего глаза — процесса, который нарушает остроту зрения. В худшем случае это заканчивается слепотой. Обычная лампа накаливания на столе — источник теплого желтого света — более подходящая штука. Но учти, лампочка ярче 60 ватт тебе точно не нужна.

МОРЕПРОДУКТ

Содержащиеся в рыбе омега-3 жирные кислоты уменьшают в организме количество токсинов, которые, накапливаясь, в пожилом возрасте приводят к скорейшему ухудшению зрения. Такие слова, как "тунец" или "лосось", должны присутствовать в твоем меню минимум дважды в неделю.

НАПИТОК

В научном журнале Ophtalmology отмечается: кофеин усиливает слезоотделение, что благоприятно сказывается на уставших глазах. Все 78 участников эксперимента, проведенного в Медицинской школе Токийского университета, не то чтобы расплакались, но заметно увлажнились уже после первой чашки кофе. Особенно этот факт важен для тех, кто страдает от так называемого синдрома сухого глаза.

ПЕРЕРЫВ

Мониторы сейчас делают не такие убийственные, как 15 лет назад, но все же бесконечная работа перед экраном подавляет мигательный рефлекс (ты меньше моргаешь), отчего глаза просто пересыхают. К тому же чтение документов на близком расстоянии повышает риск преждевременной близорукости. Вот поэтому мы тебе рекомендуем: каждые 10 минут отрывай взгляд от монитора и в течение 5 секунд смотри на что-нибудь, что далеко о тебя (часы на стене в 10 метрах, шкаф в другом конце комнаты), — мышцы глаза таким образом разминаются (это как потянуться после сна). Ну и поморгай заодно.

4 шага к хорошему сну

САМИ ПО СЕБЕ ЭТИ ЧИСЛА НИКАК НЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ ЛУЧШЕ ВЫСЫПАТЬСЯ, А ВОТ СВЯЗАННЫЕ С НИМИ РЕКОМЕНДАЦИИ — ВПОЛНЕ.

150 мин

Столько времени необходимо уделять физической нагрузке и тренировкам еженедельно, чтобы качество сна улучшилось на целых 65%.

21

На столько меньше сбоев дыхания во сне за час будет случаться с тобой, если ты, склонный к полноте мужчина, полюбишь низкокалорийную диету.

7 дней

В течение одной недели просыпайся и поднимайся с кровати в одно и то же время, и ты отрегулируешь цикл сна-бодрствования.

30 мин

Посвящая столько времени йоге перед сном, ты довольно быстро заметишь, что стал лучше спать и высыпаться.

P.S. МАССА ГЛАЗА ВЗРОСЛОГО МУЖЧИНЫ — 7-8 ГРАММОВ, ТО ЕСТЬ ВСЕГО ЛИШЬ 1/10 000 ОТ ОБЩЕЙ МАССЫ ЕГО ТЕЛА

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETE GAMLEN

FOLLOW YOUR CONVICTIONS*

*Следуй своим убеждениям.

«ВСЮ ЖИЗНЬ Я СЛЫШУ:
ДЛЯ ЖУРНАЛИСТИКИ В РОССИИ
СЕЙЧАС НЕ ЛУЧШИЕ ВРЕМЕНА.
НО ОНИ НИКОГДА НЕ НАСТУПЯТ,
ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ»

Леонид Парфенов, тележурналист

Леонид Парфенов создал свой стиль в журналистике,
так как следовал своим убеждениям.
Мы, в Maurice Lacroix, создаем наши уникальные
механизмы вручную, потому что, как Леонид Парфенов,
следуем своим убеждениям.

Узнайте больше на www.MauriceLacroix.com

Pontos Day Date

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

LPI

Москва: Флагманский салон Maurice Lacroix,
ул. Новослободская 4, тел. **8 (499) 973-93-04**
Сеть салонов **Time Avenue**
С полным списком авторизованных продаж
можно ознакомиться на сайте **www.lpirus.ru**
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Maurice Lacroix в России

Реклама.

ВСЕ ПОНИМАЕТ

Учить собаку человеческим повадкам — дело неблагодарное. Гораздо проще освоить чисто собачьи способы коммуникации, и все будут думать, что у тебя самый умный пес в мире.

ПОЗДОРОВАТЬСЯ
“Как дела, Лобзик?”

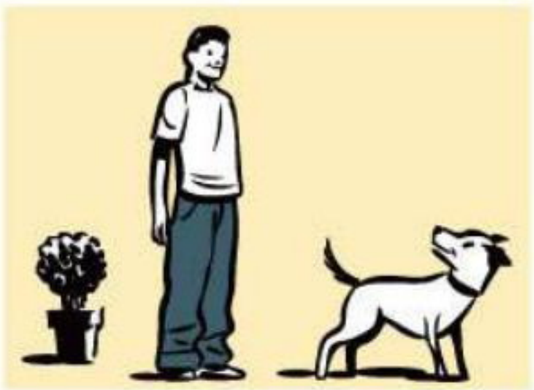
ПРАВИЛЬНО

НЕПРАВИЛЬНО

Когда ты нависаешь над собакой, да еще и рукой машешь, ты делаешь ровно то, что делают животные, когда хотят напугать соперника, — стоишь на задних лапах и размахиваешь передними. Вместо этого присядь на корточки (будь с псом примерно одного роста) и дай себя хорошенько обнюхать.

ОТРУГАТЬ
“Ну-ка не трогай!”

ПРАВИЛЬНО

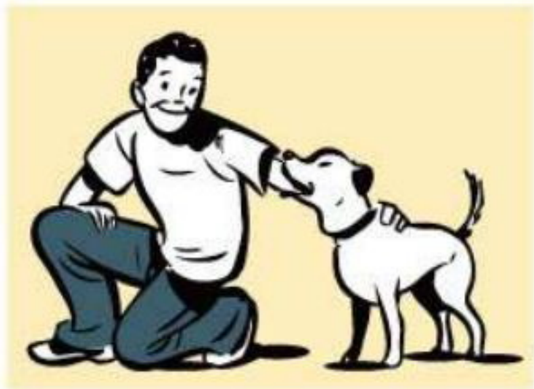


НЕПРАВИЛЬНО

Когда ты бьешь собаку, ты лишь внушаешь ей, что тебя надо бояться. Никакой связи с проступком это действие в ее головушке не рождает. Сами собаки решают подобные проблемы, становясь перед правонарушителем и заслоняя объект нападок. Так и сделай — ты крупный, псина тебя послушается.

ПОХВАЛИТЬ
“Хороший пес!”

ПРАВИЛЬНО

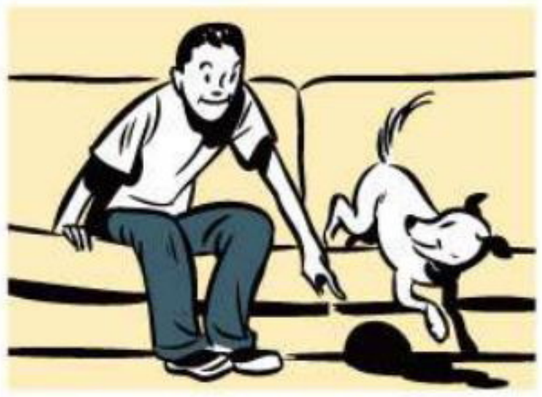


НЕПРАВИЛЬНО

Собака не плюшевый медведь. Когда ты ее обнимаешь, она думает, что ее пытаются подавить и укротить (особенно если пес не знает тебя близко). Да и твой подбородок на ее холке — слишком агрессивный жест. Собираешься укусить? Или вообще вскочить верхом? Хвали пса так же, как здороваешься.

ПРОГНАТЬ
“Брысь с дивана!”

ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

Вместо того чтобы ругаться, пихать собаку и громко рассказывать ей о местах, где ей бывать не положено, направь свою энергию на то, чтобы показать, где ее собачье место. Так она быстрее сообразит, что от нее требуется. Просто указывай и смотри туда, где желаешь видеть пса.

ЭКСПЕРТ: КЛАЙВ УИНН, РУКОВОДИТЕЛЬ ЛАБОРАТОРИИ ИЗУЧЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ СОБАК В УНИВЕРСИТЕТЕ ФЛОРИДЫ

Веселые картинки

ТРИ СВЕЖИХ БЕСПЛАТНЫХ ФОТОПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ IPHONE С НОВЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

TYPIC
Множеством винтажных фильтров, доступных в приложении, уже никого не удивить. А вот возможность оставить на сделанной фотографии надпись стильным шрифтом — это уже что-то новенькое.

MIRRORGRAM
С помощью этой программки камера твоего телефона превратится в оптический калейдоскоп. Как только из обломков реальности соберется чудесный узор — фотографируй его и публикуй где хочешь.

PHOFINITY
Приложение поможет тебе за пару минут создать коллаж с эффектом “картинка в картинке” (например, ты держишь в руках фоторамку, на которой фото с тобой, держащим в руках свою фотографию, и т.д.).

P.S. ЧЕЙСЕР — СОБАКА ПОРОДЫ БОРДЕР-КОЛЛИ ИЗ ЮЖНОЙ КАРОЛИНЫ (США) — РАСПОЗНАЕТ ЦЕЛЫХ 1022 ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СЛОВА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARK MATCHO

Я ВООБРАЖЕНИЕ

Я NIKON D5200. Я твой творческий взгляд на мир. Фотокамера с поворотным дисплеем, функцией видеосъёмки в формате Full HD и поддержкой беспроводной связи со смарт-устройствами*. Ощути превосходное качество изображения, обеспечиваемое матрицей с разрешением 24 мегапикселя, диапазоном чувствительности до 6400 единиц ISO и 39-точечной системой автофокусировки. Я воплощаю твою фантазию в снимках. **www.nikon.ru**

Nikon School** www.nikonschool.ru • Интернет-магазин www.nikonmarket.ru
Телефон горячей линии: (495) 733-91-70
** School – Школа

В сердце изображения

Nikon

Реклама. Товар сертифицирован. ООО «Никон», ОГРН 1087746295812, юридический адрес 115280, РФ, Москва, Ленинская Слобода, 19
*Беспроводное подключение к смарт-устройствам доступно с адаптером WU-1a, который продается отдельно.

Перед Вами – самый большой седан в своём классе!*
Peugeot 408 – автомобиль для всей семьи, в котором воплощаются мечты о комфорте и уверенности! Размеры комфортного салона удивляют, объём багажника поражает воображение, усиленная подвеска и высокий клиренс 178 мм идеально подходят для российских дорог. Этот достойный представитель своего класса имеет самый низкий расход топлива – от 4,3 литров на 100 км*. Интегрированная навигационная система с подробными картами и возможностью отображения пробок позволит в любой ситуации чувствовать себя уверенно. А его элегантным дизайном можно бесконечно восхищаться! Пройдите тест-драйв и оцените все преимущества нового седана Peugeot 408!

НОВЫЙ PEUGEOT 408

MOTION & EMOTION

www.peugeot.ru

БОЛЬШОЙ СЕДАН ДЛЯ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ

*На основании исследований, проведенных компанией ООО Международный институт маркетинговых и социальных исследований «ГФК-Русь» в июле 2012 года. Подробности – по телефону 8 800 555 53 35 и на сайте peugeot.ru. Реклама.

PEUGEOT

В САМОМ СОКУ

Апельсины с мандаринами поспевают как раз к зиме — чтобы ты не остался совсем уж без витаминов. Вместе с ними появляются и другие цитрусовые, которые ничуть не менее хороши. Например:

ТАНЖЕРИН

Субтропический фрукт, близкий к мандарину, но сочнее, вкуснее и с тонкой шкурой.
НА ВКУС Очень ароматный апельсин.
ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ Сок танжерина отлично дополнит маринад из соевого соуса, крошеного чеснока, имбиря, сахара и арахисового масла. Нарезанный кубиками фрукт подавай с жареной курицей. Порезанный кружками танжерин — отличный ингредиент для салата из жареной говядины и красного лука.

ЮЗУ

Естественный гибрид мандарина и ичанского лимона родом из Юго-Восточной Азии.
НА ВКУС Что-то среднее между лимоном и лаймом, да еще и с привкусом танжерина.
ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ Если смешать сок юзу с небольшим количеством уксуса и соевым соусом, получится отличная приправа для пельменей. Соком юзу хорошо сбрызгивать авокадо с рыбой (а можно и без) и жареные морские гребешки.

МЕКСИКАНСКИЙ ЛАЙМ

НА ВКУС Тот же лайм, только более терпкий и горький.
ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ Заправка для салата с говядиной: рыбный соус, растительное масло, любой острый соус и щепотка сахара.
Половинку лайма выжми в коктейль (например, в джин с тоником) и шкурку брось туда же.

АПЕЛЬСИН-КОРОЛЕК

НА ВКУС Пряный апельсин, нафаршированный черной бузиной.
ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ Салат: смешай порезанный королек, мелко порубленный красный лук, зеленые оливки, соль-перец и оливковое масло. Добавляй в тако (мексиканские лепешки с начинкой) с рыбой и порезанным свежим кабачком.
Сок королька подливай в любое блюдо из креветок (например, соте), чтобы добавить сладкому мясу кислинки.

ПОМЕЛО

НА ВКУС Нежная, сладкая версия грейпфрута.
ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ Соком помело сбрызни запеченный лосось.
Сделай легкий то ли салат, то ли гарнир: порезанный помело смешай с вареным кускусом, абрикосами и миндалем.
Парой кусочков можно дополнить китайскую лапшу с креветками.

СДЕЛАЙ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛ: ЗАСОЛИ ЛИМОНЫ, ЧТОБЫ ПОТОМ ДОБАВЛЯТЬ ИХ В САЛАТЫ, КОКТЕЙЛИ ИЛИ ПОДАВАТЬ С ЖАРЕНОЙ КУРИЦЕЙ.

1. Четыре мытых лимона разрежь вдоль на четыре части, но не до конца — так, чтобы четвертинки держались на основании.

2. В большой миске замешай лимоны с крупной солью, как следует забив ее в разрезы. Переложи лимоны в банку и засыпь туда еще соли.

3. Залей в банку свежевыжатый лимонный сок так, чтобы он закрывал лимоны. Плотно закрой крышку.

4. Держи банку с лимонами в холодильнике как минимум месяц. Чем дольше они там простоят, тем мягче будут.

5. Доставай из банки лимоны по мере необходимости. Только вырезай из них всю мякоть с косточками — в ход идет только цедра, нарезанная либо полосками, либо мелкими кубиками.

P.S. ГЛАВНЫЙ В МИРЕ ПОСТАВЩИК ОБЫЧНЫХ АПЕЛЬСИНОВ — БРАЗИЛИЯ. В 2009 ГОДУ ИХ ТАМ БЫЛО ВЫРАЩЕНО 17,8 МЛН ТОНН

ФОТО: LUCAS ZAREBINSKI

SKAGEN

DENMARK

реклама

Ультраплоский керамический корпус.
Гармония классических цветов и чистых линий.
Воплощение датского индустриального дизайна.

www.skagenwatch.ru

САМООБОРОНА

НЕ НАБЕРИ В ГОЛОВУ

В жизни всякое бывает, и вот ты уже втянут в словесный конфликт с опасным противником. Как избежать знакомой ситуации — ты о подобных читал в газетах: тебе вдруг посреди перепалки заехали в лицо, ты упал навзничь, ударился затылком об асфальт и умер?

Подними руки на уровень груди. Это не должна быть боевая стойка, это как бы обычная жестикуляция.
По возможности выстави левую ногу вперед. Так ты в случае внезапного нападения сохранишь равновесие.
Подставь под удар предплечье или локоть,
кладя кисть руки себе на голову.

Главное — не показывать противнику, что ты не готов. Когда ты пытаешься удержать дистанцию и пятишься назад, он думает, что ты отступаешь, и это лишь провоцирует на продолжение (или начало) физического прессинга. Когда ты начинаешь осматриваться (например, чтобы понять, нет ли у тебя за спиной чугунного люка или лестницы, на которую не хотелось бы упасть), твой бегающий взгляд тоже расценивается как признак тревоги и слабости. Бить тебя, скорее всего, будут по лицу — это же твоя "личность", которую хотят подавить. Будь готов.

- Наклони голову, выставив лоб, подсогни ноги в коленях, по возможности выставив левую вперед (если ты правша). Так ты в случае внезапного нападения сохранишь равновесие. Подними руки на уровень груди, как бы говоря "мужик, ну ты чего?" (это не должна быть боевая стойка, это как бы обычная жестикуляция).
- Если успел заметить удар, подставляй под него предплечье или локоть, кладя кисть руки себе на голову (не отклоняйся назад — так ты откроешь подбородок, а это опасно).
- Не успел среагировать на удар подставкой предплечья? Ну тогда хотя бы кивни головой, подставив нападающему лоб, — пусть ломает кулак.
- Пропустил удар, но удержался на ногах? Не паникуй. Разбитый нос и подбитый глаз — не повод разрыдаться. Если попали так, что ты "поплыл", тут же сближайся и висни на противнике, мешай ему бить.
- Всегда береги челюсть. Пропустишь сильный удар — наверняка упадешь в тяжелый нокаут и попутно ударишься головой об асфальт. А тело без сознания не сможет себя защитить.
- Если все пошло не так, как надо, и ты падаешь, моментально группируйся, согнув спину и прижав к груди подбородок, — так ты обезопасишь себя от удара затылком. Упав, быстрее разворачивайся на спину и пинай противника ногами. Вставай как можно скорее.
- Что делать после того, как ты отразил (или пропустил) первый удар, решай по обстоятельствам. Если чувствуешь в себе силу и перед тобой не чемпион мира по боевому самбо, сделав подставку — бей в ответ. И не один удар, а серию, все, на что ты окажешься способен. И так пока противник не сдуется. Более подробно этот вопрос мы разберем в следующих выпусках рубрики "Самооборона".

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

На глазок

ЭТО НЕЗАТЕЙЛИВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ УЛУЧШИТЬ КООРДИНАЦИЮ И ОРИЕНТАЦИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ. ЗАКОНЧИЛ ТРЕНИРОВКУ — УДЕЛИ ЕЩЕ ПАРУ МИНУТ ОПИСАННОЙ НИЖЕ ПРОЦЕДУРЕ.

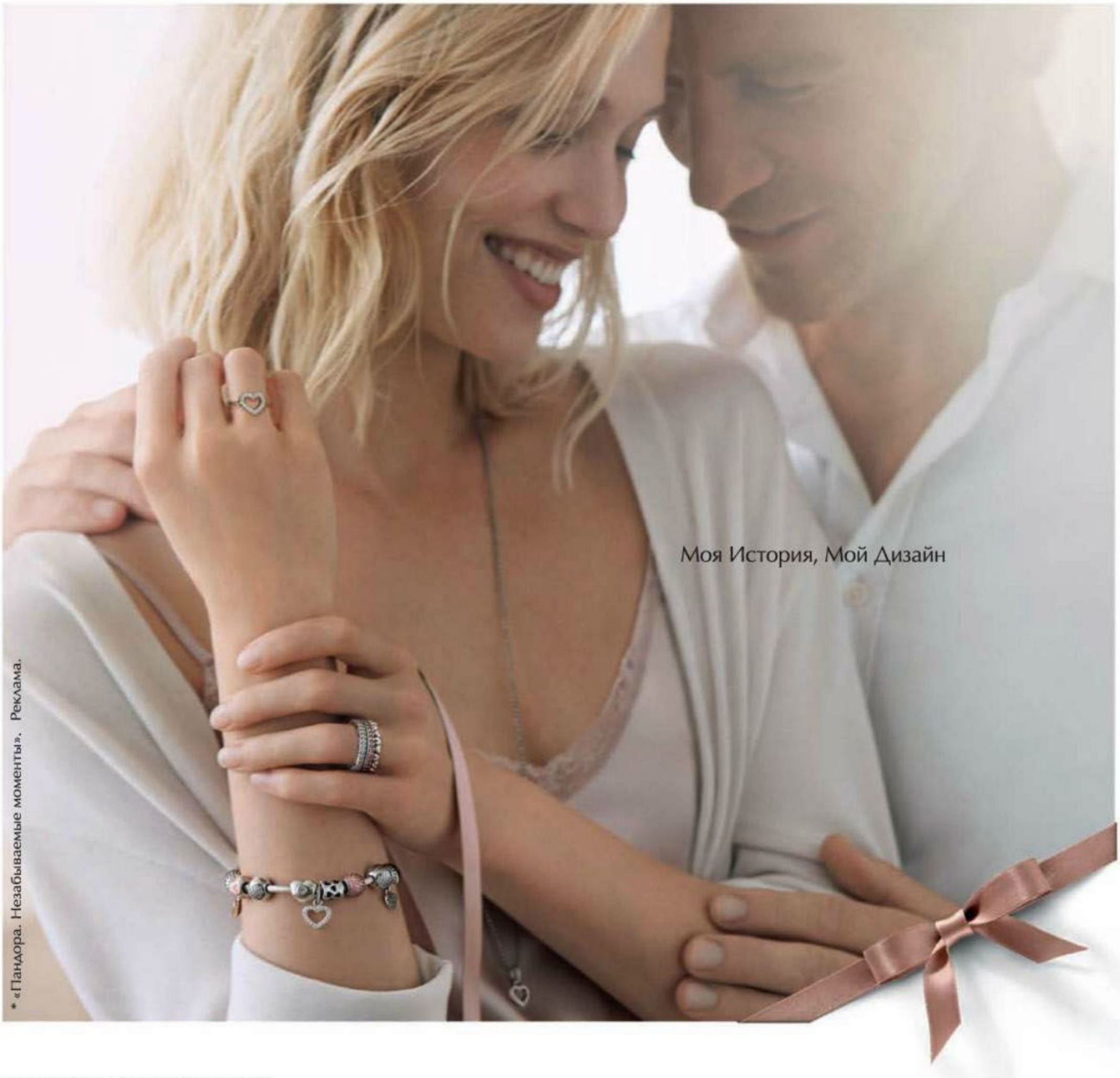
1 На листке бумаги А4 нарисуй, как получится, гирю и вырежи ее (вспомни, чему учили в детском саду). Приклей гирю к стене (или к любой вертикальной поверхности) чуть ниже уровня глаз.

2 Встань на расстоянии вытянутой руки от картинки, левой рукой закрой левый глаз, правой рукой медленно тянись к ручке гири и останови руку в паре миллиметров от нее (по своим ощущениям).

3 Не получилось? Тренируйся. Проделывай все это раз по 10 с каждым глазом, три–пять раз в неделю. Скоро ты заметишь, что глазомер твой работает лучше и пространственная ориентация дается тебе легче.

P.S. ДАЖЕ ТРЕНИРОВАННОМУ ЗДОРОВЯКУ ТЫ ЛЕГКО СЛОМАЕШЬ МИЗИНЕЦ РУКИ — В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ НИЧТО НЕ ПОМОГАЕТ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, JASON PICKERSGIL/ACUTEGRAPHICS



СЧАСТЛИВЫЕ МГНОВЕНИЯ ЛЮБВИ!
Этой весной компания PANDORA представляет романтичную коллекцию шармов, а также изысканных подвесок, серег и колец, выполненных из серебра и золота с драгоценными и полудрагоценными камнями. Украшения PANDORA сохранят в памяти дорогие сердцу моменты счастливых дней вместе на долгие годы!
Ищи вдохновение и новую коллекцию на www.pandora.net/ru-ru/

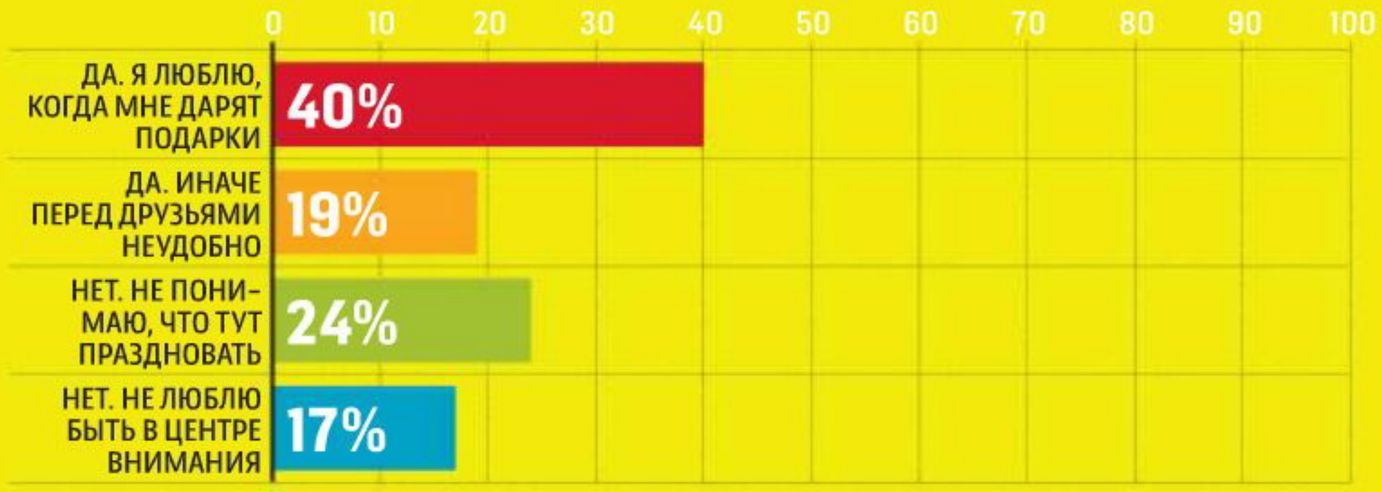
PANDORA
UNFORGETTABLE MOMENTS®

МОСКВА: УЛ. КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, Д .9/10, УЛ. ТВЕРСКАЯ, Д. 6, СТР. 1, УЛ. НОВИНСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 28/35, СТР. 1, ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ, ДОМ 22, УЛ. КРАСНАЯ ПРЕСНЯ, Д. 36, СТР. 1, УЛ. АРБАТ, Д. 4, СТР. 1, УЛ. ТВЕРСКАЯ, Д. 23, УЛ. НОВЫЙ АРБАТ, Д. 21, СТР. 1, УЛ. ВОРОНЦОВСКАЯ, Д. 2/10, СТР. 1, УЛ. МЯСНИЦКАЯ, Д. 18, СТР. 1, КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 18, «ЦВЕТНОЙ ЦЕНТРАЛ МАРКЕТ», ТЦ «МЕТРОПОЛИС», ТРЦ «ЕВРОПЕЙСКИЙ», ТРЦ «ГАГАРИНСКИЙ», ТЦ «МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН», ТРЦ «ЗОЛОТОЙ ВАВИЛОН», ТЦ «ЕЛОХОВСКИЙ ПАССАЖ», ТРЦ «АФИМОЛЛ СИТИ», ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ», ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА КАШИРСКОМ, ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА ШЕРЕМЕТЬЕВСКОЙ, ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА ПРАВОБЕРЕЖНОЙ, МТК «ЕВРОПАРК», ТРЦ «ФЕСТИВАЛЬ», МФК «МОСКВА», ТРЦ «ИРИДИУМ», ТЦ «ГОРОД» ЛЕФОРТОВО, БЦ «ПАВЕЛЕЦКАЯ ПЛАЗА», ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА ВЕРНАДСКОГО, ТЦ «МЕГА БЕЛАЯ ДАЧА», «ТРК БУМ», ТРК «ЩУКА», ГАЛЕРЕИ «ВРЕМЕНА ГОДА», ТРЦ «ФИЛИОН», ТРЦ «КАЛУЖСКИЙ», ТРЦ «ПРИНЦ ПЛАЗА», ТРЦ «РИО» МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. РЕУТОВ, 2-ОЙ КМ. МКАД, Д. 2, ТРЦ «РИО» ДМИТРОВСКОЕ ШОССЕ, Д. 163 А, КОРП. 1 **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** ТК «НЕВСКИЙ ЦЕНТР» - СТОКМАНН, ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ», ТРК «КОНТИНЕНТ», ТРК «ЛЕТО», ТРК «СИТИ МОЛЛ», ТЦ «ПИТЕРЛЭНД», ТЦ «МЕГА ПАРНАС», БОЛЬШОЙ ПРОСПЕКТ, ДОМ 70-72, НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 32-34, ЛИТ. А **ВОРОНЕЖ:** СИТИ-ПАРК «ГРАД», «ЦЕНТР ГАЛЕРЕИ ЧИЖОВА» **ЕКАТЕРИНБУРГ:** ТЦ «МЕГА ЕКАТЕРИНБУРГ», ТРЦ «ГРИНВИЧ», ТЦ «ГЕРМЕС-ПЛАЗА», ТЦ «MODA», МОЛЛ «ПАРК ХАУС» **КАЗАНЬ:** ТРК «ПАРК ХАУС», ТЦ «СУВАР-ПЛАЗА», ГОРОДСКОЙ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МАГАЗИН, ТРК «ТАНДЕМ» **КРАСНОДАР:** ТРК «СИТИ ЦЕНТР», МЕГАЦЕНТР «КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ», ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ КРАСНОДАР», ТРК «СБС МЕГАМОЛЛ» **НИЖНИЙ НОВГОРОД:** ТРЦ «ФАНТАСТИКА», ТЦ «ЭТАЖИ», ТЦ «МЕГА НИЖНИЙ НОВГОРОД» **ПЕРМЬ:** ТРК «СЕМЬЯ», ТРК «СТОЛИЦА» **РОСТОВ-НА-ДОНУ:** ТРК «МЕГАЦЕНТР ГОРИЗОНТ», ТРЦ «ЗОЛОТОЙ ВАВИЛОН» **СОЧИ:** МТРК «МОРЕМОЛЛ» **ТУЛА:** ТРЦ «ГОСТИНЫЙ ДВОР» **ТЮМЕНЬ:** ТРЦ «ГУДВИН», ТРЦ «ПРЕМЬЕР» **УФА:** ТЦ «МЕГА УФА», ТРК «СЕМЬЯ» **ЧЕЛЯБИНСК:** ТРК «ГОРКИ» **СКОРО ОТКРЫТИЕ: МОСКВА:** ТРЦ «ИЮНЬ» **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** ТЦ «ГРАНД КАНЬОН» **РОСТОВ-НА-ДОНУ:** УЛ. Б. САДОВАЯ, Д. 65 **НОВОСИБИРСК:** ТРК «РОЙЯЛ ПАРК», ТЦ МЕГА **САМАРА:** ТРК «КОСМОПОРТ», ТРК «МОСКОВСКИЙ» **ТОЛЬЯТТИ:** ТРК «ПАРК ХАУС» ТЕЛЕФОН: **8 (495) 287 88 38** (МОСКВА), **8 800 700 8338** (БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО РОССИИ).

ПРАЗДНЫЙ ВОПРОС

С каждым годом день, в который ты родился, вызывает все большее недоумение: отличается ли он от всех остальных дней в году?

Должен ли взрослый мужчина праздновать свой день рождения?



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 6271 респондент

● **Happy Birthday to You попала в Книгу рекордов Гиннесса как самая популярная англоязычная песня в мире. Мелодию придумали в 1893 году сестры Хилл из Луисвилля, штат Кентукки, США. Изначально там пелось "С добрым утром" (школьное приветствие), но этого никто не помнит, ибо уже в 1912-м к соответствующим нотам печатали текст "С днем рожденья тебя".**

● Для взрослого человека день рождения — это стресс, флажок на пути, который напоминает: финиш стал ближе. У празднования дня рождения по сути та же функция, что и у похорон, — суетой, ритуальными действиями, повышенной дозой общения отгородиться от напоминающей о себе смерти, не оставаться с ней наедине. Шумно отмечая день рождения, мы как бы подкрепляем себя верой в то, что жизнь не заканчивается, что смерть опять побеждена. И в результате эта ежегодная традиция становится чуть ли не языческим обрядом, дарующим иллюзорное бессмертие.

СЭМ ВАНКИН, СОЦИОЛОГ, ПСИХОЛОГ

● **Слово "юбилей", прижившееся в России в эпоху Петра, прошло традиционно длинный путь: в европейские языки — из латыни, в латынь — из греческого, в греческий — из древнееврейского, где yobhel значило "бараний рог", звук которого раз в 50 лет оповещал о начале "года свободы", когда рабов отпускали, должникам прощали долги, а земли отдыхали от полевых работ.**

● Согласно так называемому парадоксу дней рождения, в группе из 23 и более человек вероятность того, что у двух людей совпадут дни их появления на свет (число и месяц), превышает 50%. Проверь.

● **2,4 миллиона смертей, случившихся за последние 40 лет, проанализировали швейцарские ученые и выявили закономерность: шансы умереть в свой день рождения на 14% выше, чем в любой другой день в году (после 60 лет этот показатель достигает 18%). Также среди мужчин на 35% повышается риск совершения самоубийства, на 29% — риск погибнуть в результате несчастного случая. Всему виной — стресс и экзистенциальные переживания.**

ЛЕТ ДОЛЖНО ИСПОЛНИТЬСЯ ПОДДАННОМУ БЫВШЕЙ БРИТАНСКОЙ ИМПЕРИИ, ЧТОБЫ ОН ПОЛУЧИЛ ПОЗДРАВИТЕЛЬНУЮ ОТКРЫТКУ С ЛИЧНОЙ ПОДПИСЬЮ САМОЙ КОРОЛЕВЫ. СЛЕДУЮЩАЯ ПРИДЕТ В 105 ЛЕТ, А ПОТОМ — ВО ВСЕ ДНИ РОЖДЕНИЯ ПОДРЯД. НАПРИМЕР, В 2011 ГОДУ КОРОЛЕВА ЗАВИЗИРОВАЛА 9736 ПОЗДРАВЛЕНИЙ С ПЕРВОЙ СОТНЕЙ.

P.S. ЛЮБИМЫЙ ПРАЗДНИК РОССИЯН — НОВЫЙ ГОД. ДАЛЕЕ ИДУТ ДЕНЬ ПОБЕДЫ, ПАСХА И ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ (SUPERJOB.RU)

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

SEIKO

ПОСВЯЩЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВУ

ASTRON. Наконец-то завершен поиск абсолютно точного времени в любой точке на планете. Seiko разработала GPS-приемник с низким энергопотреблением и сумела создать часы, которые, используя глобальную сеть спутников системы GPS, могут определять часовой пояс, дату и точное время. ASTRON распознают все 39 часовых поясов на земле. Погрешность этих часов - 1 секунда на 100,000 лет. Они работают на солнечной энергии, поэтому замены батареек не требуется. Если над вами есть небо – вы можете узнать точное время, в любой точке нашей планеты. Время и пространство объединились в этих иникальных часах. **seiko.ru/astron**

Эксклюзивный дистрибьютор "ТБН Тайм Дистрибуция", тел. +7 (495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

15 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ИСПОРТИТЬ ИЛИ СЛОМАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ

1 **Шашлык.** И не раз. Только опытным путем познается идеальный способ жарки мяса, а без этого навыка мужчина может смело чувствовать себя неполноценным.

2. **Трехколесный велосипед.** Школу безрассудного вождения лучше пройти в детстве, чтобы во взрослой жизни не чудить на дороге.

3. **Нос.** Лучше — какому-нибудь придурку.

4 **Старый сарай,** бытовку, уличный туалет или другую рухлядь. Чтобы построить на их месте что-то новое своими руками.

5. **Стереотип.** Например, представление иностранцев о том, что русский человек неопрятен, фамильярен, груб, несдержан во хмелю. И что, выпивая, мы говорим: “На здоровье!”

6. **Чужую девственность.** Что бы кто ни говорил, а положение обязывает.

7. **Собственную репутацию.** Если слишком заботиться, что о тебе подумают другие, проживешь тусклую жизнь.

8. **Дорогую вещь.** Главное при этом — плюнуть и забыть. Материальные ценности не столь важны, чтобы из-за них терзать свою бессмертную душу.

9 **Чужую жизнь.** А лучше — несколько. Как ты можешь выстроить крепкую семью, если не прошел до этого школу неудачных отношений?

10. **Столовый нож,** пытаясь ввернуть в стену шуруп, на котором висит отваливающаяся полка. И убедиться раз и навсегда: если хочешь, чтобы работа была выполнена как следует, не нужно делать ее как попало.

11 **Ключ в замке** или последнюю спичку в коробке. Мужчина ведь должен уметь находить выход из безвыходных ситуаций.

12. **Хреновину, которая барахлит** и которую ты попытался починить.

13. **Групповую фотографию.** Отличный способ запомниться, кстати.

14 **Лыжную палку,** клюшку, весло, силовой тренажер или настоящие футбольные ворота. Да так, чтобы тренер вертел обломки в руках и удивлялся: “Ну надо же, а вроде из углепластика...”

15. **Себя.** Перебороть себя, когда того требуют обстоятельства, и двигаться дальше.

P.S. 29 ПЕРЕЛОМОВ И 3 ВЫВИХА ЗАРАБОТАЛ В 1977 ГОДУ ГОНЩИК ДЭВИД ПЕРЛИ ВО ВРЕМЯ АВАРИИ НА ТРАССЕ СИЛЬВЕРСТОУН

AXE
A·S·A
LO SPACE ACADEMY

A·A·S·A

APOLLO
AXE

AXE APOLLO SPACE ACADEMY*

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ НА AXEAPOLLO.COM

УЛЕТИ ПАРНЕМ, ВЕРНИСЬ ГЕРОЕМ

*Космическая академия AXE Аполло. реклама

ПОСЛУШАТЬ

14–16 ФЕВРАЛЯ

MOZART, L'OPÉRA ROCK — LE CONCERT

Москва, "Крокус Сити Холл"

Концертный вариант рок-оперы "Моцарт" с сотней артистов, оркестром и хором. Сама опера, посвященная жизни гения, блистала во Франции, Бельгии и Швейцарии в 2009–2010 годах, ее посмотрели более 800 000 человек. В общем, есть повод сводить девушку на представление.

16 ФЕВРАЛЯ

SLASH

Москва, Arena Moscow

Сол "Слэш" Хадсон — один из главных рок-гитаристов современности. Он играл в Guns N' Roses и Velvet Revolver, участвовал в огромном количестве коллабораций и заслуженно получил свою звезду на голливудской "Аллее славы", как раз напротив Hard Rock Cafe. Мы говорим "рок", подразумеваем Слэш!

24 ФЕВРАЛЯ

THE BASEBALLS

Москва, "Москва Hall"

Эти немецкие парни перевернули представление о современном бойз-бэнде: оказывается, можно быть смазливыми, нравиться девчонкам и при этом играть не попсу. Они просто берут любую песню и превращают ее в танцевальный хит родом из 50-х. И это будет настоящее буги.

ПОСМОТРЕТЬ

С 7 ФЕВРАЛЯ

"НЕУДЕРЖИМЫЙ"

Знаменитый мастер боевиков режиссер Уолтер Хилл возвращается, да еще и с Сильвестром Сталлоне наперевес. Итак, Нью-Орлеан потрясен серией убийств. За расследование берутся молодой полицейский и... опытный киллер. Месть их будет страшна.

С 14 ФЕВРАЛЯ

"МАСТЕР"

Дело происходит в послевоенной Америке. Демобилизованный моряк с проблемным анамнезом становится правой рукой создателя очередного религиозного культа, но вскоре начинает понимать, что вокруг слишком много тайн... "Серебряный лев" Венецианского кинофестиваля, Хоакин Феникс и Филип Сеймур Хоффман — еще нужны рекомендации?

С 21 ФЕВРАЛЯ

"ВОЗВРАЩЕНИЕ ГЕРОЯ"

Название этого фильма как нельзя лучше подходит содержанию, не хватает только слова "последнего". Арнольд Шварценеггер в роли шерифа приграничного городка много стреляет, гоняет, бьет руками и ногами и говорит несколько запоминающихся фраз. И все это — впервые за много лет.

ПОСЕТИТЬ

ДО 17 ФЕВРАЛЯ

"ЧАРЛИ ЧАПЛИН"

Москва, Мультимедиа Арт Музей

Большая фотовыставка, посвященная едва ли не самому узнаваемому человеку в мировом кинематографе, ставит перед тобой столь же большой вопрос: как ему удалось завоевать такую немыслимую славу? Ответ ты должен найти самостоятельно. Ну или просто получить удовольствие от фотохроники жизни и творчества Чаплина, собранной из личного архива артиста и архивов кинокомпаний.

22 И 23 ФЕВРАЛЯ

TOP GEAR LIVE

Москва, СК "Олимпийский"

Впервые живое шоу имени знаменитой телепередачи приехало в Москву в прошлом году и с ходу собрало больше 30 000 зрителей. В этом феврале Джереми Кларксон и Ричард Хаммонд намерены повторить успех, но уже с новой программой. Помогать им будут, само собой, Стиг и команда хладнокровных каскадеров.

ПОИГРАТЬ

ALIENS: COLONIAL MARINES

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Эта история никогда не устареет: колониальные морпехи опять встречаются с воинственной инопланетной формой жизни и пытаются выжить. Понятное дело, что ты — один из морпехов, а твои противники — Чужие. Релиз новейшего хоррор-шутера намечен на 12 февраля.

BIOSHOCK INFINITE

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

1912 год, США господствуют на планете и запустили в честь этого летающий город Колумбию. Правда, город быстро потерялся из виду, а ты — сыщик Букер ДеВитт — находишься как раз там, ищешь некую девочку Элизабет. В общем, придется много соображать, бегать, драться и наслаждаться графикой. Главное — успеть вовремя удрать с терпящей крушение Колумбии. В продаже с 26 февраля.

P.S. ЛЮБИШЬ ОТМЕННЫЕ ДЕТЕКТИВЫ? ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА КНИГУ "ВЗГЛЯД МЕДУЗЫ" ТОРКИЛЯ ДАМХАУГА. НЕ ПОЖАЛЕЕШЬ

НА ЭТОТ РАЗ В РУБРИКЕ — ТОЛЬКО РЕКОРДЫ

23

ГОДА БЫЛО АРНОЛЬДУ ШВАРЦЕНЕГГЕРУ, КОГДА ОН СТАЛ САМЫМ МОЛОДЫМ ОБЛАДАТЕЛЕМ ТИТУЛА “МИСТЕР ОЛИМПИЯ” ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ СОРЕВНОВАНИЙ. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОТ ГЕРОЯ ТВОЕГО ДЕТСТВА НАЙДЕШЬ НА СТР. 74

КИТАЙСКОЕ ЯБЛОКО

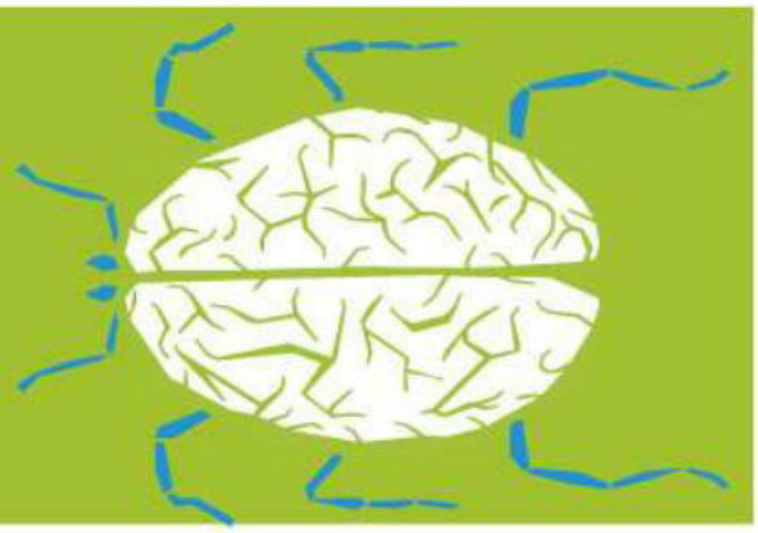
ТАК ПЕРЕВОДИТСЯ С ГОЛЛАНДСКОГО СЛОВО APPELSIEN, ТО ЕСТЬ АПЕЛЬСИН — САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ВИД ЦИТРУСОВЫХ В МИРЕ. СПИСОК ДРУГИХ ВКУСНЫХ ЦИТРУСОВЫХ ИЩИ НА СТР. 82

1600

МЕТРОВ — С ТАКОГО РАССТОЯНИЯ В ОКТЯБРЕ 1972 ГОДА СТУДЕНТКА ШТУТГАРТСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ВЕРОНИКА СЕЙДЕР СМОГЛА РАЗГЛЯДЕТЬ ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА И УЗНАТЬ ЕГО. КАК СПАСТИ СВОЕ ЗРЕНИЕ ОТ КОМПЬЮТЕРА, ЧИТАЙ НА СТР. 76

МУРАВЕЙ

ОБЛАДАТЕЛЬ САМОГО БОЛЬШОГО МОЗГА НА ЗЕМЛЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К МАССЕ ТЕЛА (6% ОТ ОБЩЕЙ МАССЫ, У ЧЕЛОВЕКА — ВСЕГО 3%). О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ТВОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ ЕЩЕ ЛУЧШЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 70



1

СЕКУНДА ПОНАДОБИЛАСЬ ПОЛУСРЕДНЕВЕСУ ЭЛУ КУТЮРУ 23 СЕНТЯБРЯ 1946 ГОДА, ЧТОБЫ ОТПРАВИТЬ В НОКАУТ РАЛЬФА УОЛТОНА. ЧТОБЫ ТВОЯ СТЫЧКА С ПРОТИВНИКОМ НЕ БЫЛА СТОЛЬ ЖЕ КОРОТКОЙ, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙ СТР. 84

$460 000

В НОЯБРЕ 2010 ГОДА ЗАПЛАТИЛИ НА АУКЦИОНЕ SOTHEBY'S ЗА БУТЫЛКУ РЕДКОГО ШОТЛАНДСКОГО ВИСКИ. О ТОМ, КАК ВИСКИ НЕ ПИТЬ, А ЕСТЬ — НА СТР. 68

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

SIEMENS

*ай-Дос. Интеллектуальное дозирование. Стиральную машину WM16Y890 OE торговой марки Siemens реализуют в России ООО «БСХ бытовая техника». Реклама. Товар сертифицирован.

Это не просто стиральная машина. Это Siemens i-Dos*. Такая умная, что самостоятельно дозирует моющее средство в зависимости от количества и типа белья. Теперь Siemens подумает о стирке, когда вам не до нее.

Siemens. Будущее приходит в дом.

В ЧЕМ МУЖЧИНЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ

"Все мужики — козлы". "От вас одни неприятности". "Вам ничего нельзя доверить". Подобные разговоры уже утомляют. Пришла пора напомнить миру, в чем мы безусловно лучше женщин.

ТЕКСТ: РИЧАРД КОНИФФ

КАК-ТО УТРОМ Я УСЛЫШАЛ ПО РАДИО выступление одной женщины, профессора известного университета. Эта дама безапелляционным тоном заявила: мужчины только и умеют что напиваться вечерами в барах с приятелями. Если так пойдет и дальше, женщины просто откажутся рожать нам детей, как-нибудь сами обойдутся. Профессорша не ссылалась ни на какие исследования и не приводила в пример ни одной истории, которая бы подтверждала ее правоту. Но это и не важно.

Пренебрежение к очевидным достоинствам мужчин — уже не модная выходка феминисток, это почти общественный стандарт. Позже я попросил нескольких знакомых рассказать мне, в каких делах мужикам

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

нет равных, и услышал много интересного: от “оставлять крышку унитаза поднятой” до “таких нет”. А женщин превозносят до небес представители обоих полов. Психологи даже придумали этому феномену отдельное название — эффект “Женщины прекрасны” (Women are wonderful), посмотри в википедии — и пишут о нем научные работы.

Мужчины меж тем превратились в неизбежное зло (а может, даже и не в столь неизбежное, ведь искусственное оплодотворение уже давно не миф). Мальчики не столь прилежны в школе, и потому их нужно лечить от гиперактивности и расстройств внимания (и их лечат: почти в три раза чаще, чем девочек). Юноши склонны к агрессии, но мы не будем тратить деньги на их образование и социальную адаптацию, а лучше давайте посадим негодников в тюрьму (92% обитателей российских исправительных учреждений и СИЗО — мужчины). Ну и мужчины, как известно, — плохие отцы. При разводах суд все так же почти в 100% случаев отдает всех детей матери. Поскольку общественное мнение говорит, что отец — бездельник. А судья (тоже, как правило, женщина) с этим и не спорит.

За последние полвека социальные науки проделали отличную работу по каталогизации всего, что у нас с тобой плохо: мужчины и депрессия, мужчины и насилие, мужчины и наркотики... Мне придется с лупой выискивать в этом ворохе исследований — а в чем же мы по-прежнему сильны?

1

МЫ ЛУЧШЕ СОРЕВНУЕМСЯ

Я занимаюсь греблей с мужиками 50–70 лет, они вроде как давно должны были умерить свой пыл. Но если разбить нас на пары и отправить покататься по озеру, то неспешная гребля вскоре сменится ожесточенной гонкой. А потом мы будем опираться на весла, тяжело дыша, и вести всякие неважные разговоры (“я проиграл тебе в гребле, но одержу победу в дружеских подколках...”). В чем тут дело?

Некоторые генетики утверждают: из всех представителей вида Homo Sapiens, живших когда-либо на Земле и достигших на ней полового созревания, потомство смогли оставить 80% женщин и только 40% мужчин (остальным просто “не дали”). И я им охотно верю. Воспроизведение потомства — это крайне чувствительная область, в которой женщины традиционно преуспевали лучше нас. Психолог из Университета штата Флорида Рой Баумейстер разъясняет: “Чтобы продолжить свой род, в древности мужчине надо было достичь определенного статуса, а женщине достаточно было просто быть женщиной. Природа программирует ее: “Не рискуй, не пытайся никого победить, не спугни то, что очень вероятно”. А что же она говорит нам? “Рискуй, играй на грани фола, выделяйся: это твой единственный шанс!” Со временем конкуренция стала не такой жесткой, но мотивация любого человека до сих пор

глубоко связана с его половой принадлежностью".

Общество сегодня считает почти автоматическое стремление мужчин пройти по головам чем-то глупым, надоедающим и часто деструктивным. А ведь это один из основных законов эволюции — человечество расплодилось и выжило благодаря ему.

2 ЗАКЛЮЧАЕМ СОЮЗЫ

Мужчины соревнуются не только один на один — мы объединяемся в группы. И делаем это с тех самых времен, когда наши немытые предки впервые поняли, что в группе охотиться и воевать лучше. Именно так из разрозненного набора волосатиков получилось человеческое общество. Но теперь нас упрекают — мол, вы социальные недотепы, неспособные на глубокие эмоциональные связи, которые доступны любой, даже самой завалящей женщине.

Да, мы такие. Если женщины имитируют оргазм, то мужчины иногда имитируют отношения в целом, что приводит к, мягко скажем, недопониманию. Но мы просто так устроены Создателем, кто бы он ни был. Отсутствие глубоких привязанностей позволяет нам с легкостью переходить из группы в группу, особо не обременяя себя эмоциями. В игре "казаки-разбойники" или в войне корпораций простая смена команды может превратить парня, которого ты ненавидел, в уважаемого союзника. И вы можете вместе сосредоточиться на решении текущей задачи (а к ненависти вернетесь потом).

ЕСЛИ ЖЕНЩИНЫ ИМИТИРУЮТ ОРГАЗМ, ТО МУЖЧИНЫ ИНОГДА ИМИТИРУЮТ ОТНОШЕНИЯ В ЦЕЛОМ

"Такой подход позволяет мужчинам строить связи с большими группами незнакомых людей и полагаться на них, — добавляет Рой Баумейстер, — чтобы в случае чего быстро собрать боевой отряд численностью до роты". Племена, нации, империи, корпорации, которые состоят из множества людей, связанных друг с другом, — все это построено нами. Цените это.

3 ВЫСТРАИВАЕМ ИЕРАРХИИ

В известном исследовании Стэнфордского университета группам мужчин-первокурсников, работавших над решением некоей задачи, требовалось не более 15 минут, чтобы распределиться по иерархии. Этот навык — выбрать свою сторону баррикады, выяснить, кто тут главный, — вырабатывается у мальчиков еще до школы. А девочки упомянутый тест просто провалили. Нам в делах ближе старый добрый стиль командования и управления, женщинам — нежный и домашний "стиль сотрудничества". Женский подход, конечно, приятнее для коллектива и вообще — как-то цивилизованнее смотрится. Вот только все энергичные и даже агрессивные корпорации, завоевывающие рынок и получающие миллиардные прибыли, построены именно мужчинами. И все великие фильмы сняли мы. И все великие музыкальные группы — наших рук дело. Во всех случаях, когда нужно построить четко работающую систему, где каждый знает, в чем его задача и каков должен быть результат, где нужно уметь подчиняться и подчинять, — всегда торжествует мужской подход. А женщинам лучше всего удаются благотворительные рождественские базары, уж извините.

4 БОЛЬШЕ РАБОТАЕМ

В среднем по планете, мужчины тратят на зарабатывание денег на 30% больше времени, чем женщины (а еще мы позже выходим на пенсию). Мы не то чтобы считаем себя лучше женщин из-за этого. Понятно, что тем, кто в юбке, нужно больше свободного времени, чтобы рожать детей, заниматься семьей и домом. Так же понятно, что в нас просто заложена такая программа: женщина растит детей, мужчина обеспечивает прокорм. Мы просто рассчитываем, что после трудного рабочего дня нас дома будет ждать вкусный ужин и понимающий собеседник, а не разговоры типа "Ну зачем, зачем ты столько торчишь в офисе? Мы так давно не были в театре...".

佛

buddha-bar
SAINT-PETERSBURG

РЕСТОРАН

Ужин с продолжением...

СИНОПСКАЯ НАБ., 78
WWW.BUDDHA-BAR.RU

318-07-07

реклама

5
МЫ УМНЕЕ

В среднем по популяции наш IQ на 5 пунктов выше, чем у женщин. Но бывает, мы по глупости и даем им фору. На самом деле мужчины вообще склонны к крайностям. “Идет ли речь о доброте или жестокости, любопытстве или полном неприятии нового, мудрости или козлином упрямстве, самоконтроле или полном поражении в войне с собственными слабостями, скромности или нарциссизме, — говорит Баумейстер, — мужчин больше на обоих полюсах — положительном и отрицательном”.

Мужчины записывают больше джазовых альбомов, совершают больше убийств и выполняют больше сумасшедших трюков, чтобы попасть в “Книгу рекордов Гиннеса”. У нас рождается больше гениальных идей (93% лауреатов Нобелевской премии — мужчины), мы больше изобретаем (94% патентов выдано мужчинам), мы больше и чаще шутим (и ЧЮ — это одно из основных качеств, на которое женщины обращают внимание в объявлениях о знакомствах).

Не стоит удивляться, что на вершине финансового благополучия — больше мужчин. Но и в самых низах мы тоже составляем абсолютное большинство. Я сейчас не только о бомжах и алкоголиках. Вся темная и грязная работа этого мира — добыча угля, чистка печей, ковка стали, сбор мусора — все это наша обязанность.

6
РИСКУЕМ И УМИРАЕМ

Вау, мы реально тупые, да? Мы лезем во всякие рискованные предприятия даже без особой на то необходимости. Но это все по той же причине, с которой я начинал повествование, — мы так пытаемся выделиться, заполучить ваше внимание. Это проделки эволюции, которая сортирует самцов на победителей и проигравших, Больших Отцов и Тупиковые ветви. А самки живут без этих проблем.

И как ни крути, а все понимают, что женщины и дети важнее для выживания нашего вида млекопитающих. Мужчина в этой битве может быть расходным материалом, ок. Мы и говорим “ок” — мы работаем пожарными и спасателями, солдатами и полицейскими. Не надо нас жалеть, но и приуменьшать ценность жизни мужчины тоже не надо. В недавнем отчете штата Нью-Йорк об обстоятельствах крушения башен Всемирного торгового центра прямо на первой странице написано, что 13% жертв этой атаки террористов — женщины. И надо листать дальше, чтобы понять: остальные 87% были… а, неважно.

НЕ НАДО НАС ЖАЛЕТЬ, НО И ПРИУМЕНЬШАТЬ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ ТОЖЕ НЕ НАДО

КОНЕЧНО, НАМ ЕСТЬ ЧЕМУ учиться у женщин и есть еще над чем поработать (меньше убийств, больше джазовых альбомов). Но и вы, дамы, прекратите обзываться и относиться к нам с пренебрежением. Это нас обижает. Наша самооценка зиждется на идее, что мы играем полезную и важную роль в жизни планеты. А если вы убедите нас в том, что от мужчин никакого проку, — что ж, мы, брюзжа и отплевываясь пивом, ляжем на диван. А пожары тушите сами.

Мы не обреченный пол, просто немного буйный. Общество может работать над этим. Вот, например, школы требуют, чтобы мальчики вели себя, как девочки, то есть сидели спокойно и были приветливы. Это путь в никуда. Подстройте школьную программу и методы обучения под наш темперамент, да хоть введите раздельное обучение — только не надо нас ментально кастрировать прям в малолетнем возрасте. Или вы, взрослые женщины, поймите и примите наконец, что мы иногда проявляем эмоции не совсем понятным для вас способом. Просто для вас эмпатия обычно означает эмоциональную реакцию (вы поднимаете брови, воркуете “ах, бедненький мой” и лезете обниматься). А мы предпочитаем то, что психологи называют “деятельной эмпатией”. Мы понимаем, что чувствует тот, кого постигла неудача, но фокусируемся на том, что может произойти дальше, что можно сделать и как мы можем помочь. Разве это не плюс?

Не подвергайте сомнению наше чувство уверенности в себе, нашу веру, что даже если весь мир против нас, мы все равно можем победить. Или красиво умереть в попытке.

А той феминистке, которая грозилась оставить нас без прав деторождения, я скажу вот что. Пусть твоя сторонница решит вообще обходиться без мужчин. Давай, пусть она выберет экстракорпоральный метод оплодотворения и сперму анонимного донора. Дальше знаешь что? С высокой долей вероятности она родит мальчика. ■

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

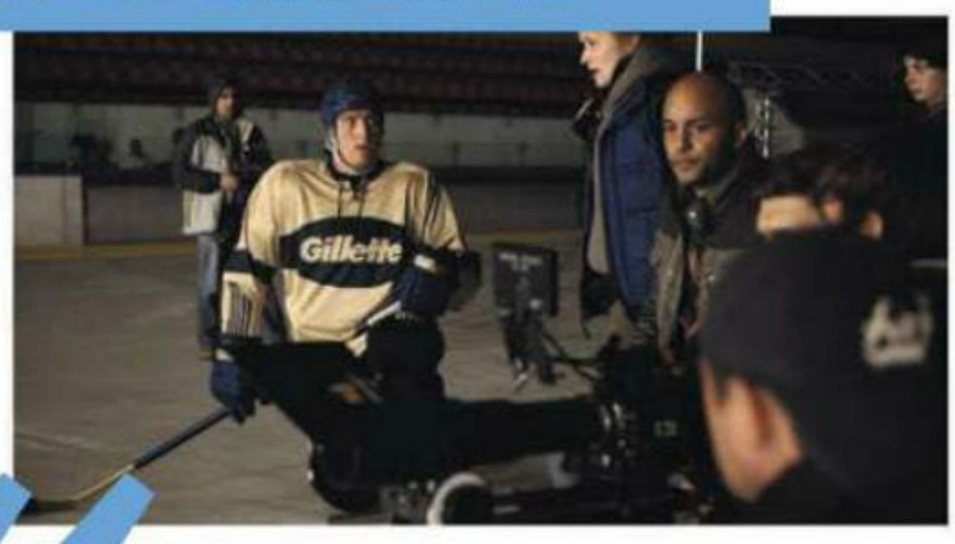
ВЫХОД ОДИН НА ОДИН

Рев трибун, осколки льда, выход один на один к воротам противника. Удар!.. Нет, это не финальный хоккейный матч на звание чемпиона мира. Идут съемки нового ролика с Александром Овечкиным в главной роли.

ТЕХНИКА НА ГРАНИ ФАНТАСТИКИ

Съемки ролика проходили в Ледовом дворце «Крылья Советов». Поле, затянутое по периметру черной тканью, световые кубы над площадкой для создания равномерного освещения и 10 черных игроков против одного Александра Овечкина. Слышно, как лезвия коньков скользят по льду. Его, кстати, перед съемками посыпали специальной солью, так что под знаменитым хоккеистом лед дымился в прямом смысле слова. И началась битва! После обработки ролик, конечно, будет выглядеть более внушительно. 10 черных теней превратятся в целую армию, а плоскость льда по задумке арт-директора будет двигаться и меняться. Результат можно будет увидеть в Интернете.

Смотрите ролик с Александром Овечкиным в эфире телеканалов. Бонусную часть эксклюзивно на
www.youtube.com/user/GilletteRussia



СИЛЬНАЯ КОМАНДА

ХОККЕЙ – МУЖСКАЯ ИГРА. НА ЛЬДУ НЕТ КОМПРОМИССОВ – ТОЛЬКО ПОБЕДА И ТОЛЬКО ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ. GILLETTE ЗНАЕТ О ТОМ, КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА НЕ ТОЛЬКО В СПОРТЕ.

Чтобы прийти к высоким результатам, нужно играть в команде. Александр Овечкин знает это, как никто другой. Поэтому и в выборе средств для бритья он придерживается той же концепции. Для грамотного ухода потребуются бритва, гель для бритья и бальзам после бритья. Бритва Gillette Fusion Pro Glide Power с микрорасческой и тончайшими лезвиями обеспечивает гладкое и комфортное бритье даже против роста волос. Гель для бритья Fusion ProGlide с маслом ши улучшает скольжение бритвы и смягчает кожу. Бальзам после бритья Gillette Pro Мгновенное Увлажение 3-в-1 увлажняет, успокаивает и защищает* кожу.

Каждый день – это победа. Победа над собой и окружающим несовершенством. Как правильно начать этот день – подскажет Gillette.

*от UVA/UNB-лучей.

«Большой спорт – это высокие достижения, отличная техника и желание быть лучшим. Съемки похожи на хоккей мечты: когда на площадке только лучшие, игра становится не просто азартной, а потрясающей!»

Александр Овечкин

Реклама

УВЕРЕННАЯ ПОБЕДА ДАЖЕ ПРОТИВ РОСТА ВОЛОС

АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН,
ХОККЕИСТ, ЧЕМПИОН МИРА 2012

Gillette®

МИКРОРАСЧЕСКА
НАПРАВЛЯЕТ ВОЛОСКИ
К СВЕРХТОНКИМ ЛЕЗВИЯМ

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

106
ОТНОШЕНИЯ
Как не сболтнуть лишнего на первом свидании

110
ДЕНЬГИ
Выбираем электрогитару: учись обходить подводные камни

116
РАЦИОН
Полный фарш: порадуй друзей домашними колбасками

120
ОРГАНИЗМ
Где у тебя жабры и почему нет хвоста

УЧИТЕСЬ СВОДИТЬ СЧЕТЫ

ДРАКА НЕМОЛОДОГО БУХГАЛТЕРА С 18-ЛЕТНИМ КИКБОКСЕРОМ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ ПО ЛОГИКЕ ДОЛЖНА ЗАКАНЧИВАТЬСЯ НОКАУТОМ СЧЕТОВОДА СЕКУНДЕ НА ВТОРОЙ. РАЗМЕНЯВШИЙ ПЯТЫЙ ДЕСЯТОК АЛЕКСАНДР РЕЗЕ УСПЕШНО ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ВОЗМОЖЕН И СОВСЕМ ДРУГОЙ РАСКЛАД. УЗНАЙ, КАК И ЗАЧЕМ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ.

Текст: Артем Бетев

КАК ЗАКАЛЯЛСЯ САНЯ

Александр о том, как подсаживаются на бойцовский адреналин

1 КЛАССИКА

Мое стремление к схватке проявилось рано — в 6 классе я случайно попал в секцию греко-римской борьбы. Мне настолько понравилось, что я стал тренироваться каждый день. В результате в 8 классе я победил на юношеском первенстве Ленинграда.

2 САША ЛЮБИТ САМБО

В институте я ушел из классики и занялся самбо и дзюдо. Там я понял, что если речь идет о борьбе, то мне нужна победа удушающим или болевым приемом. Только она мне кажется настоящей. Для меня добиваться на ковре позиционного доминирования или зарабатывать очки за технику — как на охоту с холостыми патронами ходить.

3 ПУТЬ БОЙЦА

Следующим шагом стало понимание, что для меня борьба вообще — схватка понарошку. Условно говоря, два здоровых мужика решили померяться силой, но договорились друг друга по лицу не бить, потому что завтра на работу. В бою мне нужно все: и удары кулаком, и ногой, и броски, и удушающие. Только тогда ты по-настоящему боишься, побеждаешь и проигрываешь. Правда, чтобы прийти к этой мысли, мне потребовалось больше 10 лет, в течение которых я занимался айкидо, джиу-джитсу, кикбоксингом, кёкусинкай каратэ и годзюрю каратэ.

4 ВСЕ СМЕШАЛОСЬ

Вполне логично, что в конце концов я начал заниматься смешанными единоборствами. Сначала было УКАДО (универсальное каратэ), потом клуб по микс-файту, а в результате я попал в клуб боевого самбо СК "Мир" к Игорю Коршунову, у которого среди прочих тренируются ребята из российской сборной по смешанным единоборствам. Сейчас я выступаю на любительских соревнованиях по микс-файту, а также в схватках, которые организуют неформальные бойцовские клубы в Москве и Питере.

ФОТО: АЛЕКСАНДР ТАРАН

ЗНАКОМ ДО БОЛИ

Александр Резе про микс-файт для спортсменов-любителей

Боевое самбо, грэпплинг, УКАДО

В России для тех, кто занимается на любительском уровне смешанными единоборствами, проводится несколько открытых турниров: по боевому самбо, комбат-грэпплингу (это смесь из всех борцовских дисциплин с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приемов плюс ударная техника) и УКАДО (микс-файт на основе каратэ). Единственный недостаток этих соревнований для меня — тут ограничивают время боя в целом и борьбы в партере (то есть на земле) в частности. Я побеждаю не ударной, а борцовской техникой, выматывая соперника и проводя удушающий или болевой прием. Для такой победы нужно время.

Бойцовский клуб

Бойцовские клубы сейчас есть во многих крупных городах России. Эти объединения любителей микс-файта порой даже не афишируют свою деятельность. Схватки могут проходить где угодно, например, в парке или арендованном спортзале. Когда приходишь в клуб первый раз, ты обязан участвовать в бою, потом можешь быть просто зрителем. На первый бой соперника тебе подбирают в клубе, при этом организаторы стараются, чтобы оба участника боя были примерно в одной весовой категории и одного уровня подготовки. Клуб открыт для всех желающих, правда, к сожалению, ребята, которые к нам приходят, чаще всего плохо подготовлены. Но попадаются и неплохие бойцы. Я активный участник питерского бойцовского клуба с января 2010 года, принимаю участие как минимум в 1 схватке в месяц.

АЛЕКСАНДР РЕЗЕ

ВОЗРАСТ: 43 ГОДА
РОСТ: 175 СМ
ВЕС: 73 КГ
ПОБЕДИТЕЛЬ ОТКРЫТОГО ТУРНИРА ПО УЛИЧНЫМ БОЯМ “СТРЕЛКА” 2011 Г., ПОБЕДИТЕЛЬ ОТКРЫТОГО ТУРНИРА ПО ГРЭППЛИНГУ И КОМБАТ-ГРЭППЛИНГУ 2011 Г., СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ПЕРВЕНСТВА РОССИИ ПО УКАДО (ГРЭППЛИНГ) 2010 Г.

Я НАШЕЛ СЕБЕ ТАКУЮ РАБОТУ, КОТОРАЯ МЕНЯ УСТРАИВАЕТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ И НЕ МЕШАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ УЛИЧНЫМИ БОЯМИ

Профессиональный спорт

Для любителя профессиональный спорт не закрыт. Открытые турниры по микс-файту по сути существуют для того, чтобы открывать новых спортсменов для профессиональных боев. Но меня в профессионалы пока не зовут. Судьи считают, что я "незрелищный" — обычно побеждаю после долгой борьбы в партере. Нужно улучшить ударную технику, над этим сейчас и работаю. А профессионалов я не боюсь. Например, в июне 2011 года я приезжал в Москву на турнир, и мне предложили встретиться с Сергеем Акининым, мастером спорта международного класса по боевому самбо. На бой дали пять минут. На пятой минуте я его и задушил.

Кто круче

Нельзя сказать, что представители одного единоборства по правилам микс-файта дерутся лучше, чем представители другого. Все зависит от личных качеств спортсмена. Но если боец, всю жизнь занимавшийся только ударными техниками вроде бокса или рукопашного боя, не умеет защищаться от прохода в ноги, то в схватке с борцом он обречен. Я недавно спарринговался с мастером спорта по боксу. Он был существенно тяжелее меня, но я сразу бросился ему в ноги, и через 15 секунд схватка закончилась болевым.

Травмы

Полный контакт — это полный контакт, даже если в схватке участвуют любители. Поэтому бывает всякое. Например, когда я пришел в бойцовский клуб, первый бой у меня был с Алексеем Мартыновым (он сейчас дерется профессионально в турнирах по микс-файту). Эту схватку он закончил на 4 минуте: я пошел в ноги, он встретил меня коленом. Отправил в нокаут и сломал челюсть. А вообще, без сильных ударов по голове, конечно, не обходится. Всего у меня было 7 нокаутов: один в 2009 году, четыре в 2010-м, один в 2011-м и один в 2012-м. Ничего страшного, меня нокауты даже бодрят, как-то подстегивают организм.

Работа

Я нашел себе такую работу, которая меня устраивает в профессиональном плане и не мешает заниматься уличными боями. Я уже 9 лет работаю главным бухгалтером в компании, которая управляет тремя ресторанами в Санкт-Петербурге. У меня более-менее свободный график, который позволяет мне спокойно тренироваться и выступать. Руководство знает о моем увлечении и не удивляется, когда я прихожу на работу с синяками. Хотя, конечно, иногда все же удивляется.

Зачем

Только в схватке я чувствую, что реализую свой потенциал. Причем для меня главное — не победа, а участие. Ради одной победы я бы не стал так выкладываться. Дело в том, что я физически хочу принять участие в бою. Это чувство, когда выходишь лицом к лицу с противником, не может дать ни работа, ни любой другой спорт. Ну и, конечно, без боев с полным контактом никогда не будет ни хорошей физической формы, ни бойцовской техники. Только схватка дает стимул работать над собой. Я буду заниматься смешанными единоборствами до конца жизни. ■

СЫН ОШИБОК ТРУДНЫХ

Александр Резе хорошо усвоил три главных правила подготовки уличного бойца и готов поделиться ими с тобой:

1 ЗАБУДЬ ПРО ТРЕНАЖЕРЫ

Я набираю силу только в свободной борьбе и спарингах на тренировках. Это самый лучший способ развить именно те мышцы, которые пригодятся в бою, и заставить их наиболее эффективно работать именно в том режиме, который нужен в схватке.

2 НО ГИРИ ОСТАВЬ

Со спортивными снарядами я делаю только одно упражнение — это толчок гири. По утрам я беру в каждую руку по гире весом 23 килограмма и выполняю 25 повторов. Это упражнение позволяет мне развивать выносливость, без которой в партере никуда.

3 И ПРИУЧАЙ СЕБЯ К ЧУЖИМ КУЛАКАМ

Для человека, который никогда не участвовал в боях с применением ударной техники, полный контакт — всегда шок. Это правило действует и для борцов. Справиться со страхом перед кулаками помогают два правила. Во-первых, не надо с нуля идти в полноконтактный вид единоборств. У меня первый бой с применением ударной техники был по правилам кёкусинкай. В этом каратэ запрещены удары по голове. Во-вторых, преодолев первоначальный страх перед кулаками, надо как можно чаще участвовать в боях со спортсменами-ударниками по их правилам. Пропускаешь сильный удар в голову, затем другой, третий и постепенно понимаешь, что бояться нечего.

FDфитнесдом®

МАГАЗИН ХОРОШИХ ТРЕНАЖЕРОВ

РЕКЛАМА

Многофункциональный силовой тренажер VECTRA ON-LINE 1450

Безопасная и эффективная тренировка – более 25 упражнений на все основные группы мышц. Уникальный функциональный дизайн и компактность. Инновационные технологии подтверждены 14 патентами.

сделано в США

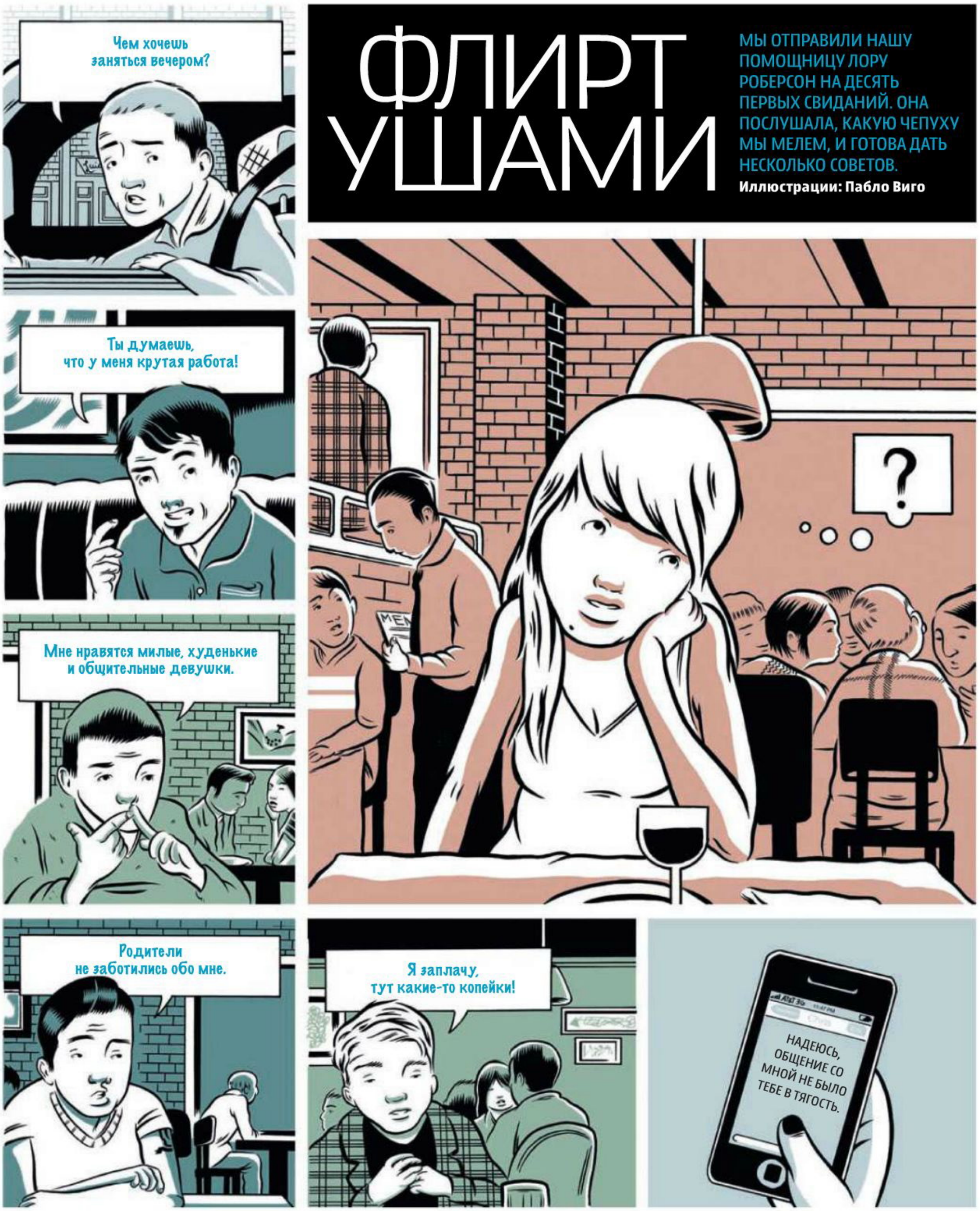
Москва, Нахимовский 56, +7 (495) 956 5000
С.-Петербург, Карповки 6, +7 (812) 346 1338

Казань, Волочаевская 8, +7 (843) 272 2270
Екатеринбург, Мира 34, +7 (912) 043 8819

ФЛИРТ УШАМИ

МЫ ОТПРАВИЛИ НАШУ ПОМОЩНИЦУ ЛОРУ РОБЕРСОН НА ДЕСЯТЬ ПЕРВЫХ СВИДАНИЙ. ОНА ПОСЛУШАЛА, КАКУЮ ЧЕПУХУ МЫ МЕЛЕМ, И ГОТОВА ДАТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ.

Иллюстрации: Пабло Виго


Чем хочешь заняться вечером?
Ты думаешь, что у меня крутая работа!
Мне нравятся милые, худенькие и общительные девушки.
?
Родители не заботились обо мне.
Я заплачу, тут какие-то копейки!
НАДЕЮСЬ, ОБЩЕНИЕ СО МНОЙ НЕ БЫЛО ТЕБЕ В ТЯГОСТЬ.

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИ№ ФС77-46069

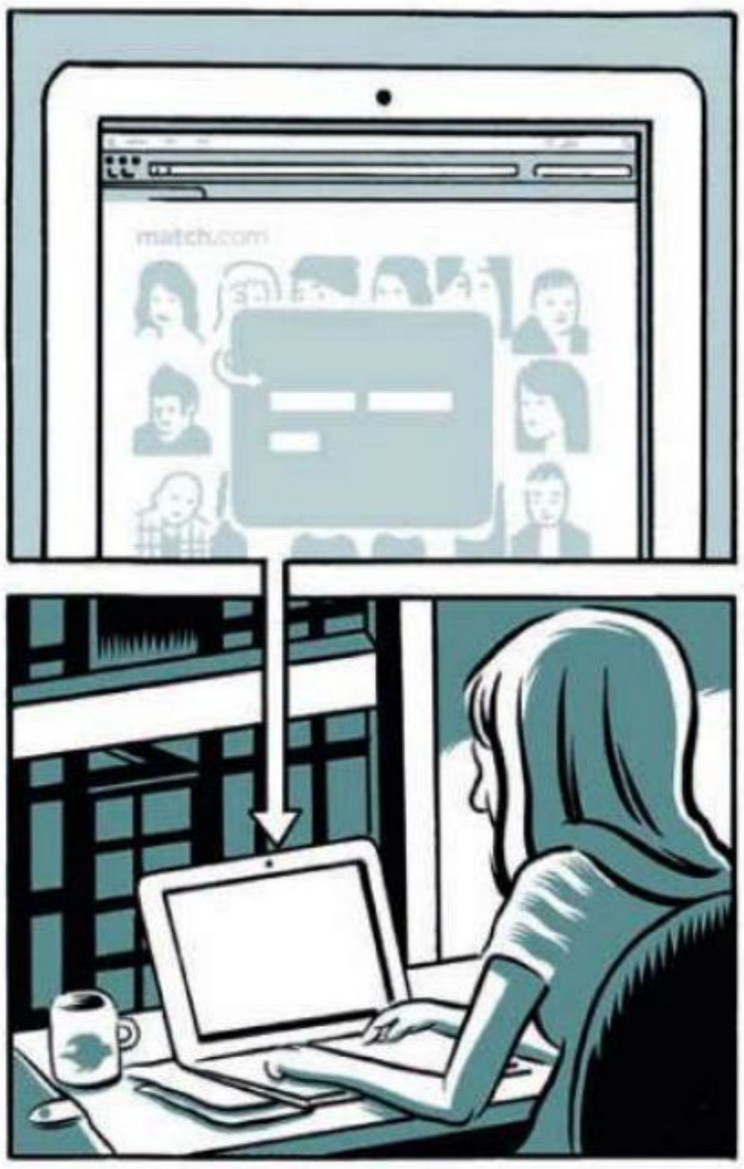
НОВЫЙ НОМЕР

Women's Health

в продаже с 29 января

Флирт ушами

Получила задание редакции составить список того, что парни делают неправильно на первом свидании. Зарегистрировалась на Match.com.



Целых 3 месяца я покорно читала сотни писем. Какие-то из них были откровенно бредовыми, другие — вполне располагающими.

После серии телефонных разговоров я приняла 10 приглашений на свидание.

Я заранее составила список ключевых вопросов, а потом искусно вплела их в нить нашей беседы, записывая ответы парней на свой смартфон во время коротких визитов в туалет.

НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ МЫ, женщины, редко задаем вопросы только ради поддержания разговора. Один неверный шаг, и на тебе могут поставить крест — как, например, случилось с Чедом еще до того, как принесли его детские вкусняшки. Когда в кафе этот парень довольно грубо окликнул официанта: "Эй, метнись-ка за моими куриными палочками" — я сразу поняла, что поцелуев у нас сегодня не будет. И дело вовсе не в моей исключительной воспитанности. На первом свидании у женщины слишком мало информации, так что она придает гипертрофированное значение любым мелочам, пытаясь составить свое впечатление о тебе.

Осрамиться тут можно в два счета. Вот 6 вопросов, которые ты, скорее всего, услышишь на таком рандеву или до него. Мотай на ус правильные ответы.

ВОПРОС №1

"ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ ВЕЧЕРОМ?"

Половина моих свиданий прошли в одной и той же пивной. Почему? Да потому, что она рядом с моим домом, а парни часто оставляли выбор места за мной. Твое отношение к планированию свидания — первый сигнал о том, насколько ты заинтересован в девушке. "Если скажешь: "Слушай, да где тебе удобно!" — она почувствует себя очередной галочкой в твоем списке увлечений".

Однако если ты переусердствуешь в своем стремлении пустить пыль в глаза, она запросто может почувствовать себя не в своей тарелке. Особенно если ты тратишь слишком много для своего положения. Предложи девушке два варианта: один традиционный и респектабельный (что скажешь о хорошем стейке?), а другой — не такой затратный и обещающий приключения (латышская кухня и прогулка на кораблике?). Только не предлагай поход в кино. Потемки и грохот Dolby Digital не способствуют беседам, а в них-то вся соль первого свидания.

ВОПРОС №2

"ЧЕМ ТЫ ЗАРАБАТЫВАЕШЬ НА ЖИЗНЬ?"

Ну или как-то менее прямолинейно, но этот вопрос прозвучит, будь уверен. Осторожнее, вопрос вовсе не о том, сколько ты зарабатываешь сейчас. Я хочу оценить, есть ли в тебе интеллект, амбиции, энергия, которые сопутствуют финансовому успеху. Ведь эти качества, а вовсе не текущее положение дел, — гарантия нашего совместного стабильного будущего.

На одном из моих "экспериментальных" свиданий молодой парень — он сопровождает важных преступников при транспортировке на самолетах, — сразу сообщил мне размер своей зарплаты и заявил: "Ты, наверное, думаешь, что у меня крутая работа". Да я еще не успела об этом подумать! Дай мне самой сделать вывод, насколько ты успешен. Лучше б тот парень рассказал, что его занятие дает возможность общаться с интересными людьми, в будущем это поможет ему, например, написать книгу или стать крутым следователем. Да что угодно, только покажи, что тебе интересно.

ВОПРОС №3

"КАКИЕ ДЕВУШКИ ТЕБЕ НРАВЯТСЯ?"

Я родом с юга США, а южанки у нас считаются милыми и общительными. И я до сих пор ношу тот же размер джинсов, что и в школе. Но парень, который ответил, что ему нравятся "милые, худенькие и общительные" девушки, перестал быть мне интересен. "Даже если в качестве твоего идеала ты в точности опишешь ее, она подумает: "Э, да я просто похожа на всех девиц, за которыми он обычно приударяет", — предупреждает Ивонн Фулбрайт, автор книги "Разговоры, которые соблазнят любого".

И не надо рассказывать, какие подруги тебе не нравятся. Ты только заставишь ее нервничать — вдруг и в ее жизни есть пробелы, которые не устроят такого требовательного тебя.

Отделайся туманными рассуждениями о важности общих интересов. Что-нибудь вроде "Классно, если мы вместе будем кататься на велосипедах". В конце концов, она еще может увлечься маунтинбайком и чтением — когда увлечется тобой.

Я обычно предпочитаю, чтобы парни делали первый шаг, даже если речь идет об интернет-переписке. Но Люк был потрясающе красив — просто суперзвезда. И не смазливый. В своем профиле он написал о семье, увлечениях и жизненной философии. И я сама написала ему.

Две недели спустя у нас было первое свидание. Он во всем соответствовал информации, указанной в его профиле. Таких парней не встретишь на сайте знакомств. Это заставило меня задать первый вопрос:

Люк напустил на себя самый серьезный вид и глубокомысленно ответил:

Или, как он выразился на другом свидании: "Я устал от этих баров, мне ведь уже целых 24 года". Похоже, я первая девушка с сайта знакомств, ради которой он выполз из своей берлоги.

ВОПРОС №4

"КАКАЯ У ТЕБЯ СЕМЬЯ?"

Один парень удивил меня, когда рявкнул в ответ: "Мой отец — настоящий говнюк. Да и вообще, родители никогда особо не заботились обо мне". Если на первом свидании ты позволил себе хотя бы намек на негативные эмоции в отношении родителей, в мозгу девушки эти обвинения разбухнут, как на стероидах. То есть если ты сказал "говнюк", она услышит "запойный алкоголик, терроризировавший свою семью". И какова будет ее следующая мысль? "А не передалась ли ему от отца склонность к выпивке и семейному насилию?"

Просто обуздай свои эмоции. Один из парней ответил мне так: "Мой отец умер, когда мне было 19. А мама — самая лучшая на свете". Он поделился чем-то очень личным и закончил на позитивной ноте. Молодец!

Если же в твоей семье царит мир, выбери одно качество, которое тебе больше всего нравится в маме, и качество отца, из-за которого мать вышла за него замуж. Так ты опишешь девушке свой идеал семьи.

ВОПРОС №5

"ПОЧЕМУ ТЫ РЕШИЛ ЗНАКОМИТЬСЯ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ?"

"Я ужасно устал от шумных баров и вечеринок", — самый частый ответ на подобный вопрос, который я слышала. Может быть, мои собеседники пытались продемонстрировать свою взрослость и серьезность. Но на деле подобный ответ лишь заставил меня задуматься: не променяли ли эти парни посиделки в барах на унылые вечера в обнимку с компьютером?

Общее правило для любого первого свидания: старайся давать как можно больше положительно окрашенных ответов. Один из моих собеседников, к примеру, сказал: "Я ищу длительных отношений, и мне неважно, каким способом я к ним приду. Мой брат познакомился со своей невестой через интернет, так что я тоже решил попробовать". Наверняка наврал, но, блин, я была почти загипнотизирована этим ответом.

ВОПРОС №6

"ХОЧЕШЬ, ЗАПЛАТИМ ПО СЧЕТУ ВМЕСТЕ?"

Конечно, никто из собеседников не согласился с моим предложением в конце вечера поделить расходы на ресторан. Но один из них ляпнул: "Брось, давай я заплачу, тут какие-то копейки". С таким же успехом он мог и согласиться. Ведь вопрос не в том, у кого кошелек толще, а кто за кем ухаживает. Я люблю слышать в ответ что-нибудь вроде: "Ты что, шутишь? Даже не думай о такой ерунде. Знаешь, я очень ждал встречи с тобой". После этого я смогу простить даже то, что ты на протяжении всего ужина пялился в висящий над баром телевизор, по которому показывали футбольный матч.

Имей в виду: девушка может и поспорить на тему счета, но ты держись как скала. В конце концов предложи мнимый компромисс: "Давай так, я оплачу этот счет, а ты — в следующий раз". А если она продолжит упорствовать — тоже хорошо, наступила ясность: следующего раза не будет, и первое свидание ты все-таки провалил.

А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ

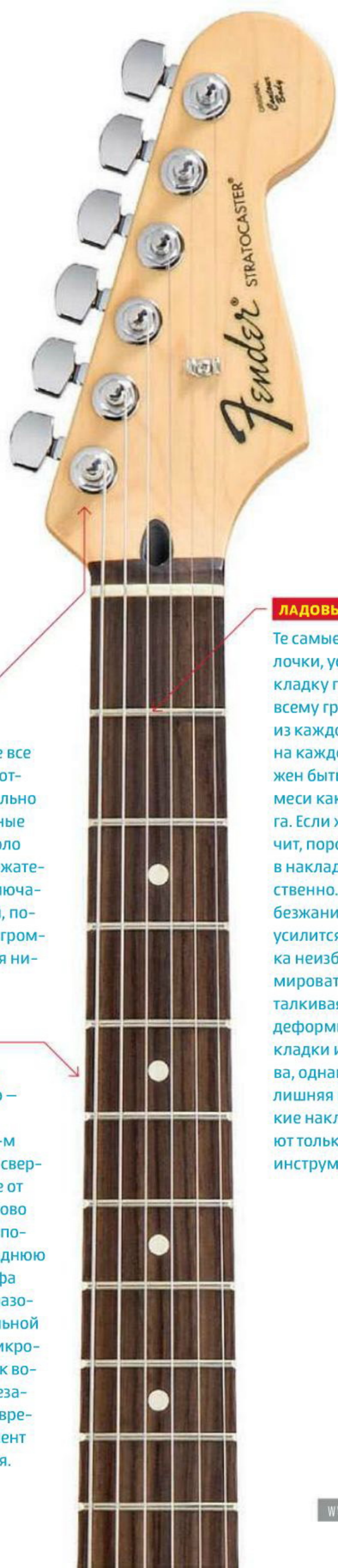
"Надеюсь, общение со мной не было тебе в тягость", — не успела я добраться до дома после одной из встреч, как на мой телефон пришло вот такое сообщение. Я не сумела выдавить из себя ответ. Похоже, парень переживает, смог ли он произвести впечатление на свою пассию, — налицо явная неуверенность в себе. Подобные реплики после свидания могут испортить впечатление даже от идеального вечера. Мужчинам очень важна физическая привлекательность женщины. А для нас это вовсе не главное. А женщинам прежде всего нужен уверенный в себе мужчина.

Отправлять после первого свидания смс с признаниями в любви — довольно рискованно. Однако этот поступок говорит о твоей уверенности в себе, и это отметит любая женщина. Если тебе по возвращении домой так уж не терпится что-то написать своей пассии, отправь какой-нибудь комплимент и предложение: "Давай встретимся в ближайшее время?" А через день смело назначай ей второе свидание. ■

ДОБРОЕ УТРО, СТРУН'А!

СКОЛЬКО ЛЕТ ПРОШЛО С ТЕХ ПОР, КАК В 10 КЛАССЕ ТЫ МЕЧТАЛ О СОБСТВЕННОЙ РОК-ГРУППЕ? И ВСЕ ОТКЛАДЫВАЕШЬ ЭТО ДЕЛО НА ПОТОМ, ПОЧЕСЫВАЯ СЕДУЮ БОРОДУ... ХВАТИТ ОПРАВДЫВАТЬСЯ НЕХВАТКОЙ ВРЕМЕНИ И "УЖЕ НЕ ТЕМ" ВОЗРАСТОМ — ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ ТЫ ДОЛЖЕН ИСПОЛНИТЬ. ИТАК, СЕГОДНЯ МЫ С ТОБОЙ ВЫБИРАЕМ ЭЛЕКТРОГИТАРУ.

Текст: Дмитрий Сироткин

ДАЖЕ ЕСЛИ ГИТАРА СМЕРТЬ как требуется не тебе, а твоему патлатому сыну, вам обоим неплохо будет сначала узнать, что это за инструмент. Электрогитара сделана из цельного куска древесины и способна преобразовывать колебания струн в сигнал, который воспроизводится через динамик усилителя. На качество звука влияют все составляющие инструмента, начиная с хорошо просушенной древесины корпуса. Но чтобы корчить из себя Джимми Пейджа, вовсе не нужна винтажная Gibson Jimmy Page Number Two Les Paul стоимостью от $26 000. Чтобы оценить все нюансы ее звучания, необходим солидный опыт. Самую дешевую из представленных в магазине гитар тоже брать не стоит: вместо источника чарующих звуков ты получишь дребезжащую "сковородку" из прессованного картона, которая будет постоянно требовать ремонта. Начни с добротного шестиструнного инструмента в ценовом диапазоне 20–35 тысяч рублей. В качестве иллюстрации к этой статье мы выбрали модель Stratocaster Standard, разработанную легендарным Лео Фендером еще в 1954 году. Но не обязательно зацикливаться на Fender: приличную вариацию на тему "страта" можно выбрать из модельного ряда многих американских и японских производителей. Итак, ты пришел в магазин и уже заперся с понравившимся инструментом в тестовой комнате...

СБОРКА

В хорошем инструменте все детали должны быть плотно закреплены. Обязательно ощупай все привинченные части, начиная от тремоло и заканчивая ремнедержателями, пощелкай переключателем звукоснимателей, покрути и пошатай ручки громкости и тона — болтаться ничего не должно.

ГРИФ

Не кривой ли он? Зажми 6 струну (самую толстую — струны считаются снизу вверх) пальцами на 1-м и 20-м ладу и посмотри сверху вниз. Если расстояние от струны до ладов одинаково по всей струне — гриф в порядке. Также осмотри заднюю и лицевую стороны грифа на предмет трещин. Образовавшиеся при неправильной просушке древесины микротрещины (тоненькие, как волос) могут быть почти незаметны под лаком, но со временем доведут инструмент до нерабочего состояния.

ЛАДОВЫЕ ПОРОЖКИ

Те самые металлические палочки, установленные на накладку грифа. Пройдись по всему грифу, извлекая звук из каждой струны, зажатой на каждом ладу. Звук должен быть чистым, без примеси какого-либо дребезга. Если же он имеется — значит, порожки установлены в накладку грифа некачественно. Со временем дребезжание гитары только усилится, так как накладка неизбежно будет деформироваться от усушки, выталкивая лады из пазов. Не деформируются только накладки из эбенового дерева, однако для нас с тобой это лишняя информация — такие накладки устанавливают только в очень дорогие инструменты.

DEAD SPACE™ 3

В КОСМОСЕ НЕТ МЕСТА СТРАХУ

ПОЛНАЯ КАМПАНИЯ В РЕЖИМАХ ОДИНОЧНОЙ ИЛИ СОВМЕСТНОЙ ИГРЫ

БОРИТЕСЬ СО СТРАХОМ В ОДИНОЧКУ ИЛИ ОБЪЕДИНИТЕСЬ С НАПАРНИКОМ И СООБЩА ПОКОНЧИТЕ С УЖАСОМ

В ПРОДАЖЕ С 7 ФЕВРАЛЯ 2013

WWW.DEADSPACE.COM

VISCERAL GAMES

EA

PC DVD ROM · PS3 PlayStation 3 · PlayStation Network · XBOX 360 · XBOX LIVE · Origin

18+

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЗАПРЕЩЕНО ДЛЯ ДЕТЕЙ

© 2013 Electronic Arts Inc. EA, логотип EA, Visceral Games и Dead Space являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Electronic Arts Inc. "PlayStation", "PS3", "PS" и "PS3" являются товарными знаками Sony Computer Entertainment Inc. Xbox, Xbox 360, Xbox LIVE и эмблемы Xbox являются товарными знаками группы компаний Майкрософт и используются по лицензии корпорации Майкрософт. Blu-ray Disk и BD являются товарными знаками. Все права сохранены. Все прочие товарные знаки принадлежат соответствующим правообладателям.

Доброе утро, струна!

ЗВУКОСНИМАТЕЛИ

Это датчики, преобразующие колебания струн в электрический сигнал. Включи гитару в усилитель и убери руки со струн — из динамика не должно доноситься никакого фонового звука. Если же инструмент не фонит только при положенных на струны руках, значит, неправильно сделана распайка темброблока. Исключение составляет модификация с тремя звукоснимателями типа single (как на нашей картинке) — они обычно дают легкий, но заметный фон, который считается фирменной фишкой гитар Fender Stratocaster. Затем возьми какую-нибудь железку и постукивай по плоскости датчиков, передвигая в разные положения переключатель их работы (он расположен на пластиковой накладке на корпусе и отвечает за то, с какого звукоснимателя будет идти звук в усилитель). Если звукосниматели в рабочем состоянии, стук по каждому из них хорошо слышен в динамике усилителя.

СОВЕТ

После того как ты поиграл на инструменте в магазине, но перед тем как вытащить шнур из гитарного гнезда, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выкрути ручку громкости усилителя на "0" и выключи его. Это сохранит динамик прибора, а тебе обеспечит уважение со стороны продавцов магазина.

МОЖНО МНЕ ПОДОРОЖЕ?

Стоимость инструментов, принадлежавших знаменитым музыкантам, может перевалить за $1 миллион, как это произошло с Washburn 22 series Hawk короля регги Боба Марли. А самая дорогая электрогитара в мире — ничем не примечательный белый Fender Stratocaster, на корпусе которого разместились автографы 19 величайших музыкантов в истории рок-музыки, от Пола Маккартни до братьев Галлахеров, — была продана в 2005 году на благотворительном аукционе за дикую сумму в $2,7 миллиона.

ТРЕМОЛО

Он же струнодержатель. Нужен как для крепления струн, так и для создания особого эффекта при игре — моментального понижения строя с помощью рычага и возвращения его обратно с помощью пружин. Зажми левой рукой любой аккорд (ты ведь умеешь это делать, правда?), правой ударь по струнам, ею же прижми рычаг тремоло к корпусу и верни его в исходное положение. Теперь ударь по струнам еще раз. Если ты слышишь, что строй гитары сразу пополз в разные стороны, значит струнодержатель плохо выполняет свою функцию, и гитара будет расстраиваться постоянно.

РУЧКИ ГРОМКОСТИ И ТОНА

Регулировать громкость гитары прямо на инструменте и менять тембр звучания позволяет темброблок, скрытый за пластиковой панелью в корпусе. Включив гитару в усилитель, покрути все ручки, которые находятся на пластиковой панели, — ты не должен услышать из динамика посторонних звуков вроде шороха или хруста. Знакомый еще по советским магнитофонам хруст свидетельствует о низком качестве резисторов — через некоторое время они непременно выйдут из строя.

ТАКЖЕ ПОНАДОБЯТСЯ

1 Струны

Представь, сколько народу перещупало твою гитару, пока она ждала тебя в магазине. Вряд ли эти люди мыли руки перед тем, как коснуться инструмента, поэтому сразу после покупки поменяй эту тускло звучащую от грязи магазинную проволоку на новые струны. При выборе размера ориентируйся на распространенную "десятку" — толщина самой толстой струны должна составлять 1 мм. Потом ты поймешь, нужны ли тебе более тонкие или толстые струны, но начать стоит именно с этого размера. Выбирай из каталога марок Dean Markley, Ernie Ball, DR, Elixir.

2 Медиатор

Эти треугольные разноцветные пластиковые пластинки, которыми твои кумиры извлекают из гитары звук, различаются по толщине. Стоит начать со средних, в 1,5-2 мм: слишком толстый медиатор затрудняет звукоизвлечение, а тонкий не позволяет играть динамичные партии и привносит в звучание неизбежные щелчки при защипывании струн.

3 Усилитель

В самом деле, не просто же так ты будешь трынькать по струнам. Для домашнего музицирования нужен комбик (от слова "комбинированный") — усилитель с акустической системой мощностью не более 15 Ватт, которой на первых порах хватит и для негромких репетиций с группой. Убедись, что в выбранном комбике есть выход на наушники — твоя семья и соседи будут тебе за это благодарны. Выбирай комбик не дешевле 7 тысяч рублей, отдавая предпочтение маркам Fender, Marshall, VOX, Mesa Boogie.

4 Педаль эффектов (примочка)

Если тебе не дает покоя звучание гитары в припеве хита Nirvana "Smells Like Teen Spirit"— спешим тебя обрадовать: ты сможешь добиться приблизительно такого же звучания своей новой гитары с педалью эффекта distortion. Выбирай ее из примочек компаний EBS, Electro-Harmonix, Dunlop и других производителей, ориентируясь на то, что хорошая педаль эффектов не может стоить дешевле 3 тысяч рублей.

ЧТО В РУКАХ У ТВОЕГО КУМИРА

К созданию всех перечисленных ниже серийных инструментов приложили руку сами музыканты — за исключением Джими Хендрикса, который слишком рано умер, и Кита Ричардса, которому всегда было плевать на эксклюзивные гитары. Если решишь купить одну из них, готовь очень серьезную сумму.

- **Джими Хендрикс** — Fender Stratocaster
- **Эрик Клэптон** — Fender Stratocaster Blackie
- **Эдди Ван Хален, Van Halen** — Peavey Wolfgang
- **Тони Айомми, Black Sabbath** — Gibson SG Iommi Series
- **Кит Ричардс, The Rolling Stones** — Fender Telecaster
- **Кирк Хэммет, Metallica** — ESP серии KH
- **Джо Перри, Aerosmith** — Gibson Les Paul
- **Карлос Сантана** — PRS Carlos Santana
- **Би Би Кинг** — Gibson ES-335 Lucille
- **Курт Кобейн** — Fender Jag-Stang

Эффектов существует великое множество, и, разобравшись с "дисторшн", ты сможешь открыть для себя удивительный и яркий мир гитарного звука, козыряя перед приятелями словечками вроде "дилэй", "энхансер" и "октавер". Главное — не покупайся на цифровые гитарные процессоры, которые обещают сразу 30 эффектов в одном флаконе с возможностью их смешивания. Приборы с более-менее приличным звучанием стоят от 20 тысяч рублей, но и они ни в какое сравнение не идут с грамотно отстроенным педал-бордом (доской, часто самодельной, на которой гитарист закрепляет необходимые ему и особым образом соединенные между собой примочки для концертной и студийной деятельности).

5 Провода

Для соединения гитары с комбиком и примочками. Не экономь на них: кроме фона и хруста при движении некачественные провода не подарят тебе ничего. Мало того, плохо припаянный китайскими умельцами шнур может бить током, пуская его по струнам и обеспечивая твоим пальцам головокружительную подвижность. Поэтому выбирай шнуры компаний Proel или Klotz. ■

НАМ ПО ПУТИ!

Современная жизнь — словно гонка, в которой наш организм, особенно печень, работает на повышенных оборотах, а значит быстрее изнашивается. Чтобы смело входить в любые жизненные повороты, не боясь вдруг заглохнуть или вылететь с дороги, нужно быть уверенным в том, что находится под капотом.

В отличие от систем вашего автомобиля, печень не подаст сигнал о проблемах с ней вплоть до серьёзной стадии болезни.

Эссенциале® форте Н с натуральными фосфолипидами бережно восстанавливает клетки печени*, помогая улучшить ваше самочувствие и устранить симптомы.

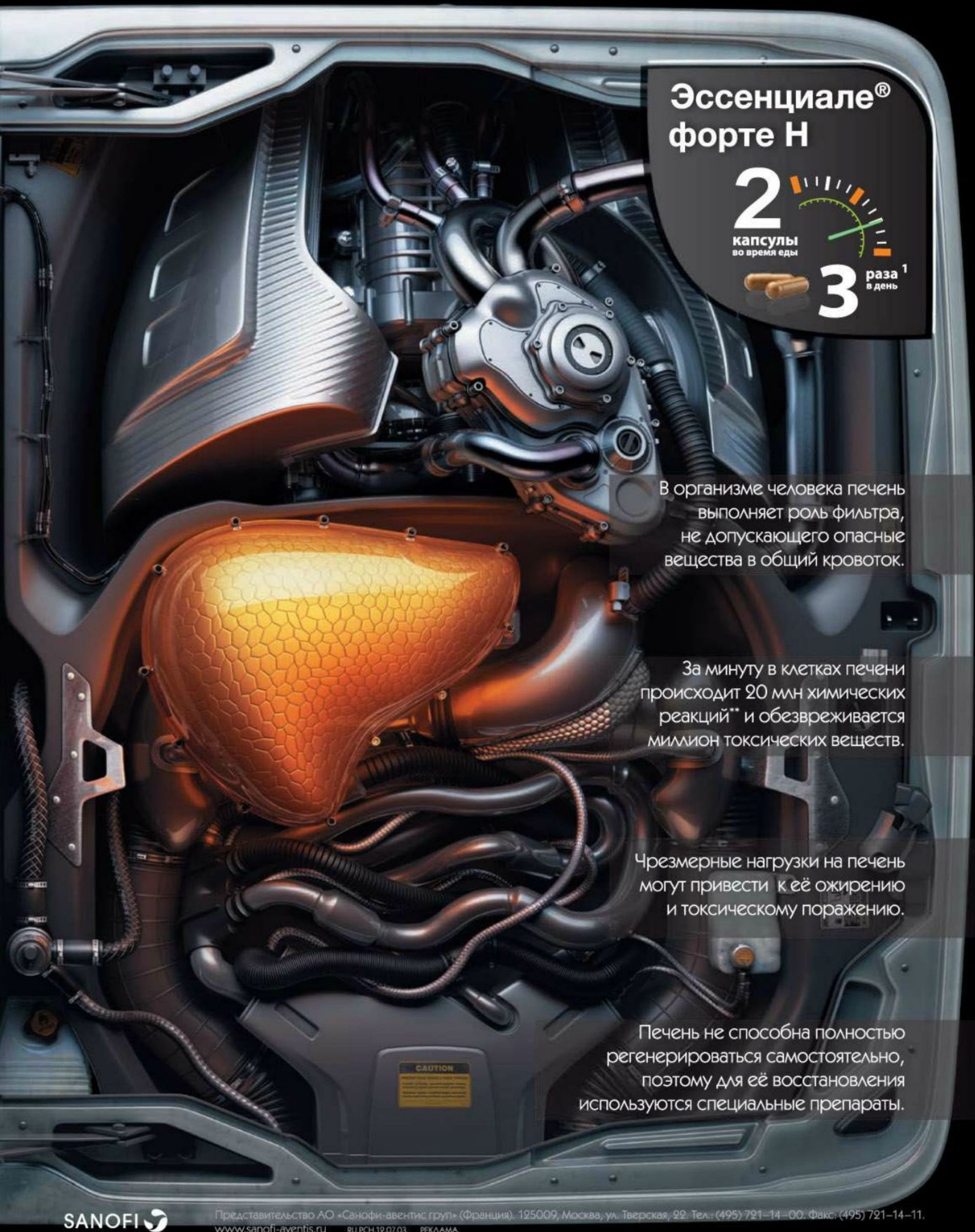
Заболевания печени могут сопровождаться симптомами: тяжесть в правом подреберье, утомляемость, усталость, снижение аппетита.

Действие Эссенциале® форте Н подтверждено клиническими исследованиями[2].

Если симптомы сохраняются после нескольких дней терапии, проконсультируйтесь с врачом.
*Доказано в экспериментальных исследованиях[3]

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Эссенциале Форте Н (Р N011496/01-10.08.10). 2. Gonciarz Z., Besser P., Lelek E., Gundermann K.J., Johannes K.J. Randomised placebo-controlled double blind trial on "essential" phospholipids in the treatment of fatty liver associated with diabetes. Med. Chir. Digest. 1988; 17: 61-85. 3. Gundermann KJ, Kuenker A, Kuntz E, Drozdzik M.Activity of essential phospholipids (EPL) from soybean in liver diseases. Pharmacol Rep 2011; 63; 643-659.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.
ЛП№ 011496/01-10.08.10



SANOFI

Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция). 125009, Москва, ул. Тверская, 22. Тел.: (495) 721–14–00. Факс: (495) 721–14–11.
www.sanofi-aventis.ru RU.PCH.12.07.03. РЕКЛАМА.

КИШКА ТОНКА

ОБЫЧНО МЫ ПРОТИВ КОЛБАСЫ И СОСИСОК. НО У НАС ЖЕ ПРАЗДНИК! ТАК ЧТО СКРЕПЯ СЕРДЦЕ СКАЖЕМ — ИНОГДА МОЖНО. ТОЛЬКО ЕСЛИ ТЫ СДЕЛАЛ ЭТУ КОЛБАСУ (А ТОЧНЕЕ, КОЛБАСКИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ГРИЛЕ) СВОИМИ РУКАМИ.

Текст: Джастин Бонелло, Дмитрий Сироткин

СЕМЕННИКИ ЖИВОТНЫХ, рыло, хрящи и потроха — вот чем в лучшем случае наполнены всякие “домашние” и “баварские” колбаски из твоего супермаркета. Если ты хочешь, чтобы в следующий раз на твоем гриле или сковороде оказалось что-то повкуснее, чем свиная мошонка, возьми процесс в свои руки. И не бойся превратить кухню в фабричный цех с липким от крови полом. Приготовление колбасок не требует ни дорогостоящего оборудования, ни утилизации груды отходов. Бойся, что когда к тебе придут друзья, ни одна колбаска тебе не достанется — все растащат вмиг!

Изжога, тяжесть, боль* застала?

Тройное действие Гастала!

Таблетка Гастала помогает быстро избавиться сразу от трех проблем: от изжоги, боли и тяжести в желудке.

* боль в желудке и пищеводе

За дополнительной информацией обращаться:
Общество с ограниченной ответственностью «Тева»
Россия, 119049 Москва, ул. Шаболовка, д. 10, корп. 1 | Тел. +7.495.6442234 | Факс +7.495.6442235 | www.teva.ru
Группа компаний Teva: ООО «Тева» | ООО «ПЛИВА РУС» | ООО «ратиофарм РУС» |IVAX | PLIVA | ratiopharm. Реклама.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ШАГ ПЕРВЫЙ

Проверни мясо

Можно, конечно, купить уже готовый фарш, но лучше сделать его самому с помощью старой доброй мясорубки — так ты будешь уверен в качестве мяса. Само сырье перед проворачиванием следует подержать в холодильнике хотя бы часдва, чтобы в мясорубке оно не потеряло все соки. Охлажденное мясо нарежь на кубики и пропусти через мясорубку 1 раз, если ты хочешь получить крупно порубленный фарш, или 2 раза, если любишь пюрешечку. Крути ручку уверенно, но медленно, чтобы из мяса выдавливалось меньше сока.

ШАГ ВТОРОЙ

Добавь специй

Начини уже готовый фарш ароматами, солью и что там еще тебе требуется по рецепту. Перемешивая, не слишком усердствуй и не сжимай фарш стальной хваткой — чтобы потерять как можно меньше сока. Закончив, попробуй чуть-чуть фарша на вкус. После того как ты набьешь его в оболочку, обратного пути не будет, так что не упусти последнюю возможность досолить и доперчить. Закончив со специями, поставь фарш в холодильник на пару-тройку часов — пусть напитается запахами. Если же ты эстет и не против повозиться, иди другим путем: добавь специи к мясу, еще не прошедшему через мясорубку, лучше вообще за сутки до готовки, чтобы сырье успело хорошенько пропитаться. Соль, вино, масло и прочие текучие жидкости бухай в уже готовый фарш.

ШАГ ТРЕТИЙ

Достань кишки

Существует два вида оболочек для колбасы — натуральная и искусственная. Натуральные делают из свиной, коровьей или овечьей черевы, то есть кишок. “Коровьи кишки слишком толстые и не такие эластичные, твои братвурсты получатся диаметром с обычную докторскую колбасу. Поэтому для домашних колбасок бери свиные и овечьи кишки”, — советует Борис Акимов, основатель кооператива “ЛавкаЛавка” (доставка фермерских продуктов потребителю). Кишки покупай на рынке (приемлемая цена — 200–300 рублей за кишечник одного животного), не забудь хорошенько промыть их теплой водой перед использованием. Лень идти на рынок по такой погоде — поищи в интернете искусственную колбасную оболочку, с ней и возни меньше.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Набей оболочку фаршем

В хозяйственных магазинах можно найти насадку на мясорубку для набивки колбас. Купи ее, когда точно поймешь, что без домашних колбасок тебе не жить. А для дебюта подойдет обычная пластиковая бутылка емкостью не менее 1,5 литров. Разрежь ее пополам — верхняя часть и будет твоим инструментом для набивки колбасы. Теперь действуй:

БОРЕВОРС

Южноафриканские колбаски с голландскими корнями

Если тебе не нужны 3,5 кг колбасок за раз, сократи объем ингредиентов пропорционально.

1 кг говядины
1 кг телятины или постной свинины
1 кг баранины или свинины
500 г шпига
5 ч. л. соли
1 ч. л. молотого черного перца
3 ч. л. толченого жареного кориандра
½ ч. л. молотой гвоздики
½ ч. л. толченого мускатного ореха
125 мл красного винного уксуса
5-6 толченых зубчиков чеснока
2 ст. л. мелко нарезанного свежего тимьяна

Все, как мы учили: сделай фарш, замешай со специями, натолкай в кишку, пожарь на гриле или просто на сковородке. Если понравится, в дальнейшем можешь усовершенствовать рецепт, как это делают старые буры: добавить в фарш курятины, лука, сыра, перца чили или помидоров, увеличить количество чеснока.

СОВЕТ Держи свою мясорубку, руки и рабочее место для готовки в идеальной чистоте. Фарш и сосиски должны быть охлажденными до минимальной температуры.

ФОТО: DUANE HOWARD, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SIMON CRUNDWELL

СОВЕТ Самое важное — не пережарить колбаски. Поскольку жира в них очень мало, лучше готовить их медленно, на небольшом огне, так ты получишь сочное и ароматное блюдо.

1. Промыв кишки, подержи их в тазике с теплой водой — эластичную увлажненную оболочку меньше риска порвать. Найди открытый конец оболочки и надень его на горлышко бутылки. Теперь наполни фаршем воронку бутылки и начинай аккуратно пальцами проталкивать его в кишку, придерживая пальцами другой руки оболочку на горлышке. Когда от мясного столба до противоположного конца оболочки останется 4-5 см, завяжи тот противоположный конец кишки узлом. До наполнения завязывать кишку не стоит, чтобы не допустить попадания в колбасу воздуха.

2. Раздели получившуюся сверхсардельку на несколько. Перекрути колбасу в нескольких местах, хорошенько завяжи концы обеих будущих колбасок ниткой и аккуратно разрежь перекрученную кишку.

3. Поставь готовые колбаски в холодильник, чтобы оболочки подсохли, затем бросай их на сковородку или решетку гриля, как только подоспеют гости. ■

БРАТВУРСТ

Немецкие колбаски для гриля. Подаются с тушеной квашеной капустой

Братвурсты традиционно готовят из смеси телятины и свинины. Когда будешь покупать мясо, выбирай куски пожирнее, иначе твои колбаски получатся слишком сухими.

- 300 г свинины
- 200 г телятины
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. белого вина
- ½ ч. л. молотого белого перца
- 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
- ½ ч. л. сушеной душицы
- ½ ч. л. сушеной петрушки
- ¼ ч. л. толченого мускатного ореха
- ⅛ ч. л. имбирного порошка
- ⅛ ч. л. кардамона
- ⅛ ч. л. мациса (сушеной шелухи мускатного ореха)

Все специи перед добавлением в мясо растолки и смешай. Это легко сделать с помощью ступки. Но если у тебя ее нет, не беда: положи все в полиэтиленовый пакет, завяжи его и выдави из пакета воздух. Теперь накрой его полотенцем и от души отлупи скалкой или кухонным молотком для отбивки мяса. Фарш перед набивкой попробуй — если суховат, сдобри оливковым маслом.

ЗА НАМИ ХВОСТ

ФАНТАСТЫ ПРИДУМЫВАЮТ СВОИМ ГЕРОЯМ ВСЕ НОВЫЕ И НОВЫЕ СВЕРХСПОСОБНОСТИ, ЗАБЫВАЯ, СКОЛЬКО НЕПОЗНАННОГО И УДИВИТЕЛЬНОГО СКРЫВАЕТ НАШЕ СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО. РАСПОРЯДИСЬ ЭВОЛЮЦИЯ ИНАЧЕ, ЧЕЛОВЕК СЕГОДНЯ МОГ БЫ ПОХВАСТАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО УМЕНИЕМ КУРИТЬ И СМЕЯТЬСЯ ДО СЛЕЗ.

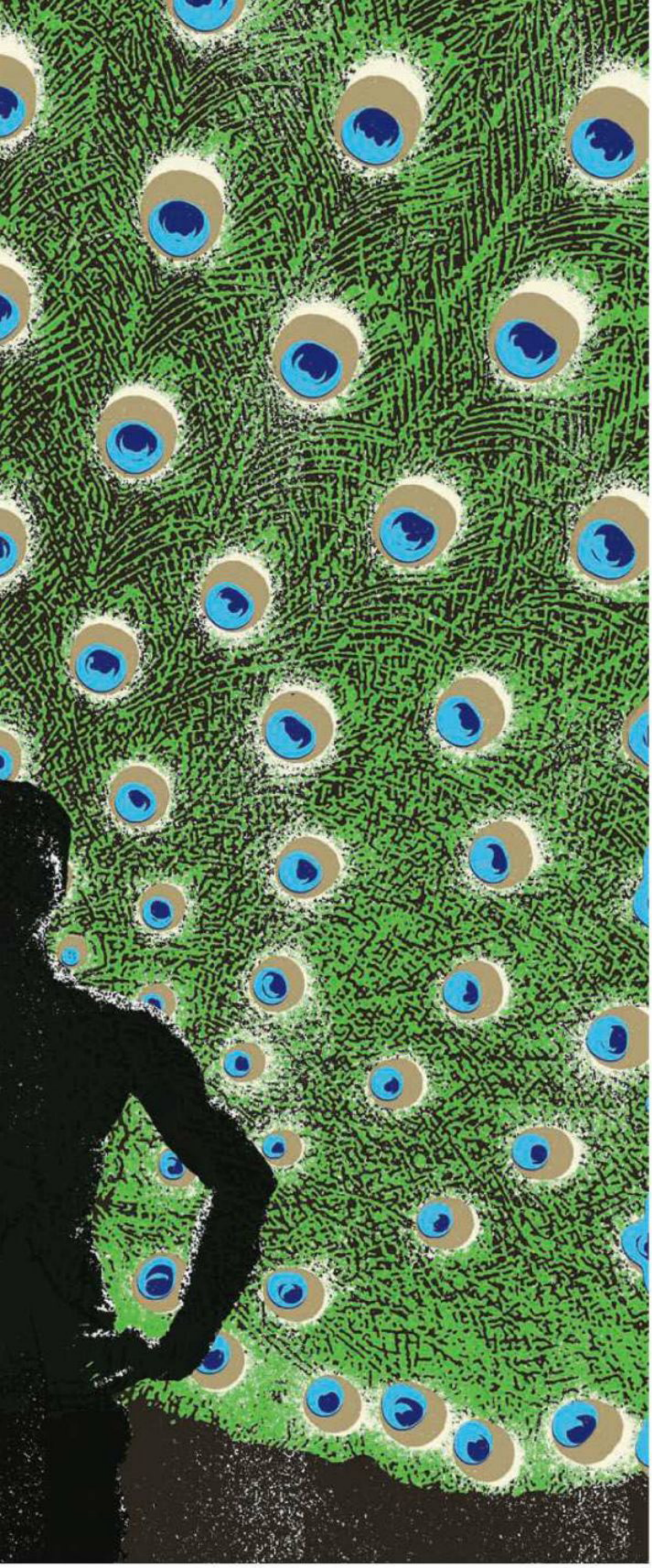
Текст: Лев Кантор
Иллюстрации: Vahram Muradyan

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЭМБРИОН ИМЕЕТ немало интересных штуковин, которых оказывается лишен сформировавшийся человек. Более того, мы уже после рождения находим в своем теле т.н. рудименты: органы, остающиеся в зачаточной форме. Наконец, некоторые несчастные появляются на свет с деталями, которые были свойственны лишь нашим отдаленным предкам, — т.н. атавизмами. Все это наследие истории, в ходе которой предки человека были и рыбами, и обезьянами. Стоит ли жалеть о том, что мы потеряли в ходе эволюции?

1 УШНЫЕ МЫШЦЫ

В районе того места, где парикмахер обычно спрашивает, пощелкивая ножницами: “Височки косые будем делать?” — у тебя располагаются целых четыре ушных мышцы. Однако они редуцированы, и тебе приходится вращать головой, чтобы “поймать” звук.

КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО! Раз в жизни это чувство испытывал, наверное, каждый: ловишь краем уха интересный разговор за спиной и все, казалось бы, готов отдать за возможность незаметно повернуться так, чтобы узнать, чем закончилась история. Позавидуй кошкам — у них уши поворачиваются на 180 градусов, за что отвечают по 32 мышцы на каждом “локаторе”. Направив ухо максимально точно к источнику звука, они не только лучше слышат его, но и лучше оценивают его удаленность и положение в пространстве.



KETTLER

GERMANY*

НАСТОЯЩЕЕ
НЕМЕЦКОЕ
КАЧЕСТВО

+X PLUS X AWARD
KETTLER
MOST INNOVATIVE BRAND 2012**

Товар сертифицирован. Реклама.

* Германия. ** Самый инновационный бренд 2012. *** Трэк Экспириенс 07885-600.

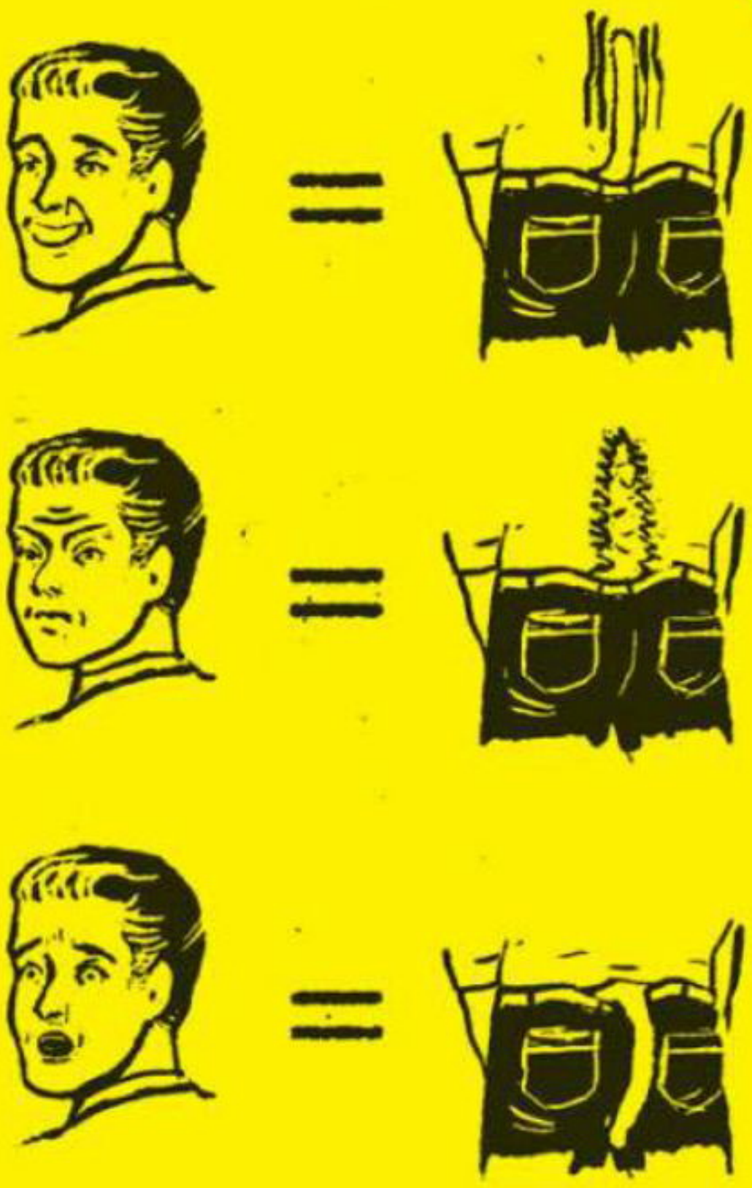
Беговая дорожка
Track Experience ***
07885-600

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ

спортмастер

Единая бесплатная справочная служба:
тел. 8 (800) 777-777-1
SPORTMASTER.RU

За нами хвост



2
N МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

До 6-й недели у зародышей развивается несколько пар сосков, совсем как у животных. В некоторых случаях лишние соски (2, 4 или даже 6) остаются на теле и после рождения — как правило, они не развиты и очень похожи на родинки.

КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО! Помнишь, у Джорджа Лукаса в "Возвращении джедая" одна из танцовщиц во дворце Джаббы Хатта — пышнотелая аскаджийка — имела аж шесть грудей? Жаль, их так и не показали. Впрочем, многогрудая женщина хороша только в фантазиях. На практике она бы рожала от 4 до 12 детишек за раз (а зачем еще нужны дополнительные соски?). Никогда не пробовал успокоить среди ночи сразу десяток орущих младенцев?

3
ЖАБРЫ

На 4-й неделе беременности у зародыша слева и справа от развивающейся глотки образуются складки — жаберные, или фарингальные, дуги. У зародыша рыбы эти дуги потом превратятся в жаберные щели и сами жабры. У зародыша человека — в челюсти, слуховые косточки, а также подъязычные кости и хрящи, защищающие гортань и трахею.

КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО! В теории, мы могли бы иметь сразу два дыхательных "тракта" и с одинаковой легкостью расхаживать по суше и по дну морскому. На практике нам пришлось бы все время метаться между средами, чтобы "подкормить" то один, то другой орган дыхания — как делают двоякодышащие рыбы, тот же австралийский рогозуб. Ну а людям, поселившимся вдали от незамерзающих водоемов, пришлось бы смириться с тем, что жабры у них отсохнут. Или ночевать в ванне, каждый час просыпаясь, чтобы подлить горяченькой.

4
ХВОСТ

Внушительных размеров хвост (10% от общей длины тела) есть у эмбриона человека вплоть до восьмой недели развития. Затем он частично отмирает, и нам остается только рудимент в виде копчика. Лишь изредка этот несимпатичный отросток остается в качестве атавизма — например, в Индии проживает некто Чандре Орам с хвостом длиной 33 см.

КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО! Воздушные гимнасты в цирке могли бы играть на дудочке вниз головой, уцепившись за перекладину хвостом. Гопникам было бы удобно щелкать семки, сидя на хвосте (как это делает дятел), а не на кортах. А еще многие млекопитающие вроде кенгуру или тушканчика пользуются хвостом как третьей точкой опоры в положении стоя. Мы вроде бы обходимся ногами, но представь, скольких позорных моментов можно было бы избежать, обладай ты лишней конечностью.

5
ПЛОТНЫЙ ВОЛОСЯНОЙ ПОКРОВ

Эволюционный биолог Джаред Даймонд в своей книге "Ружья, микробы и сталь" утверждает, что человечество сознательно избавилось от шерсти. В пещерные времена женщина рожала строго каждые 9–10 месяцев, но протосемья оставляла в живых столько детей, сколько могла прокормить. Естественно, отбирали самых симпатичных: крепеньких и как можно менее волосатых. Вот так, поколение за поколением, мы сами вывели породу голых людей. А зря!

КАК БЫЛО БЫ ХОРОШО! В горах на северном японском острове Якусима снег лежит до четырех месяцев в году, а средняя температура зимой составляет –5°C. Густошерстные японские макаки и в такую погоду прекрасно обходятся без штанов, лишь в самые суровые морозы забираясь по горло в горячие источники. Было бы неплохо экономить на одежде, да? А еще мы могли бы пугать врагов, неожиданно увеличиваясь в размерах. Замечал, что в минуту опасности ты покрываешься "гусиной кожей"? А это не до конца исчезнувший механизм, позволявший нашим предкам ставить шерсть дыбом. ■

У ТЕБЯ ЕСТЬ МАТКА?

Есть. Мужская, или простатическая, маточка (уменьшительно-ласкательное название является строго научным и связано с ее крошечными размерами — буквально несколько миллиметров в диаметре) — это слепой карман, расположенный в толще предстательной железы, с выходом в мочеиспускательный канал. Орган совершенно нефункциональный, и по факту это действительно редуцировавшаяся матка. Образуется она из так называемых мюллеровых протоков, формирующихся у эмбриона в конце второго месяца развития. Эти же протоки в зародыше женского пола превращаются в матку, фаллопиевы трубы и влагалище.

ИМПУЛЬС | №2

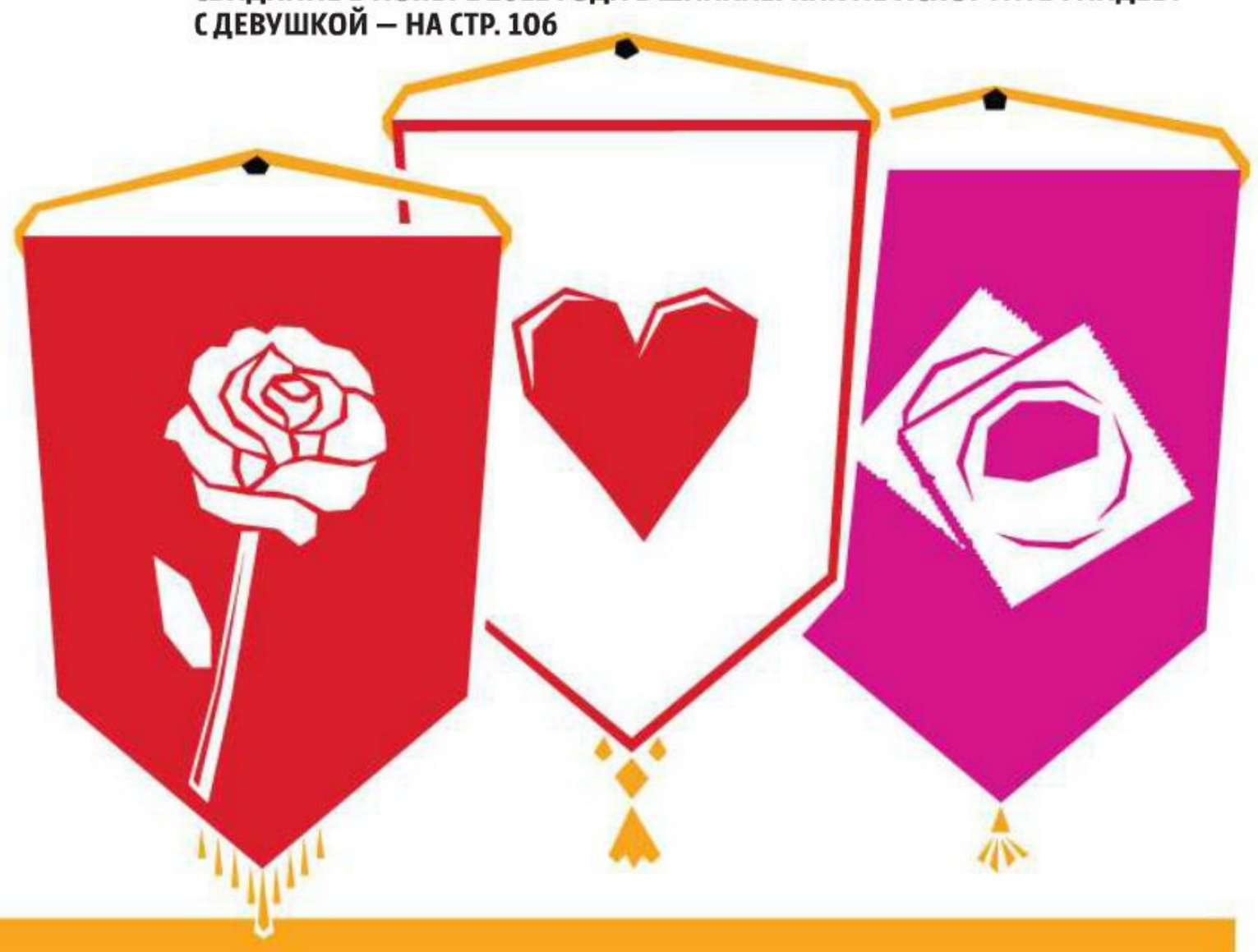
НА ЭТОТ РАЗ В РУБРИКЕ — ТОЛЬКО РЕКОРДЫ

96%

ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА КИТАЙЦА Ю ЧЖЭНХУАНЯ ПОКРЫТО ВОЛОСАМИ. КАКИЕ ЕЩЕ ПРИВЕТЫ ПОСЫЛАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ДАЛЕКОЕ ПРОШЛОЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 120

>20 000

ОДИНОКИХ КИТАЙЦЕВ ОБОЕГО ПОЛА ПРИШЛИ НА МАССОВОЕ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ В НОЯБРЕ 2011 ГОДА В ШАНХАЕ. КАК НЕ ИСПОРТИТЬ РАНДЕВУ С ДЕВУШКОЙ — НА СТР. 106



БРАТВУРСТ

ДЛИНОЙ В 3,1 КМ БЫЛА ПРИГОТОВЛЕНА В ГЕРМАНСКОЙ ЙЕНЕ В СЕНТЯБРЕ 1994 ГОДА. РЕЦЕПТ ЭТОЙ КОЛБАСКИ СО СПЕЦИЯМИ НАЙДЕШЬ НА СТР. 116

20

МЕТРОВ В СЕКУНДУ — СКОРОСТЬ УДАРА БРЮСА ЛИ. КАКИЕ НАВЫКИ НАДО ОТТАЧИВАТЬ УЛИЧНОМУ БОЙЦУ — УЗНАЙ НА СТР. 102

17:21:02

СОЛО ТАКОЙ ДЛИТЕЛЬНОСТИ СЫГРАЛ В ОКТЯБРЕ ПРОШЛОГО ГОДА НА ЭЛЕКТРОГИТАРЕ ТОМ КУБЛИ. О ТОНКОСТЯХ ВЫБОРА ПРАВИЛЬНОГО ИНСТРУМЕНТА ПИШЕМ НА СТР. 110

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

КТО ЭТОТ МОЩНЫЙ СТАРИК?

Соцопросы показывают: среднестатистический житель России считает, что старость наступает в 58 лет. Что ж, мы нашли парня, который как раз стоит на этом пороге, — Брюсу Уиллису через месяц стукнет 58. Не знаем, как ты, а мы мечтаем подойти к "пенсии" так же: в отличной форме, на пике карьеры и без намеков на какие-то кризисы. Чтобы и твои орешки были так же крепки, ознакомься с победоносным путем Брюса.

Текст: Антон Иванов

1 МЕСЯЦ

В этом возрасте дети обычно учатся улыбаться. Так что примерно в середине апреля 1955-го младенец Уолтер Брюс Уиллис первый раз примерил свою знаменитую ухмылку (ты знал, что первое амплуа Брюса в кино — комик?). Такой же лысый, как и сегодня, он лежал в кроватке, а кроватка находилась в западногерманском городке Идар-Оберштайн. Забросило Брюса туда правительство США — нет, не для того, чтобы навести порядок в захваченных злыми мальчиками яслях. Просто его папа Дэвид Уиллис служил на американской военной базе.

3 ГОДА

Согласно исследованиям, человек в среднем помнит себя с 3,5 лет. Примерно к этому возрасту он начинает ощущать свою индивидуальность, "отдельность" от мира. Плюс у него уже созрели части мозга, ответственные за запись воспоминаний. Брюс не отстает в развитии. Он как раз запомнил, что в этом возрасте мама водила его смотреть Мемориал Вашингтона в одноименном городе. Уиллисы год как вернулись в США и живут в городке Пеннс-Гроув (штат Нью-Джерси). Мама работает операционистом в банке, папа — сварщик. Ничто не предвещает, что через 54 года их сына включат в Зал славы штата.

8 ЛЕТ

Восьмилетние дети узнают новое слово каждые пару часов, но Брюс старается не слишком много болтать в школе. Причина — заикание, за которое его прозвали "Бак-Бак": "Я еле говорил, и, хотя у меня было полно друзей, всегда находился кто-то, кто дразнил меня. Тогда я стал драться, и любой в школе знал, что если будет задирать меня, получит по заднице".

1 ГОД 8 МЕСЯЦЕВ

К этому моменту глаза человека приобретают свой окончательный цвет. У Брюса Уиллиса это темно-зеленый: всего 2% жителей нашей планеты смотрят на мир глазами такого же цвета. Больше всего зеленоглазых среди немцев, шотландцев и исландцев. Брюс, скорее всего, получил свой взгляд по наследству от мамы Марлен, чистокровной немки.

12 ЛЕТ

Уиллис по-прежнему может по три минуты тратить на то, чтобы произнести одно предложение, но он находит способ сгладить дефект — становится главным шутником в классе. Он пародирует учителей, устраивает розыгрыши ученикам. "Я решил: ок, мне трудно говорить, но я смогу заставить всех смеяться", — говорит актер. Уиллис утверждает, что его чувство юмора сформировалось как раз тогда.

Чтобы лишний раз не открывать рот, Брюс также учится "говорить" одними глазами или улыбкой. Тогда он еще не знал, что в будущем это поможет ему зарабатывать миллионы.

14 ЛЕТ

У 3,8% россиян в этом возрасте есть дефекты речи. Брюс не сдается и добивает своего врага. Поступив в актерский кружок (ставили "Янки при дворе короля Артура"), он обнаруживает, что на сцене его заикание пропадает. После упорных тренировок трудности с произношением пропадают и вне сцены. Уиллиса даже избирают президентом школьного совета. В этом же возрасте Брюс прокалывает ухо, лишается девственности, а обидная кличка "Бак-Бак" сменяется на "Бруно". Удачный год, хотя, по мнению ученых, 14 лет — самый кризисный момент пубертатного периода.

18 ЛЕТ

Чтобы накопить денег на колледж, Брюс работает водителем на химической фабрике, потом охранником на атомной электростанции Salem. Именно эту станцию в прошлом году изрядно потрепал ураган Сэнди — останься Уиллис в атомной промышленности, он бы этого не допустил. Но он выбирает другую работу — идет в колледж Montclair изучать связи с общественностью и СМИ. А для души у него есть губная гармошка, на которой Брюс играет в группе Loose Goose.

20 ЛЕТ

Брюс записывается в театральный кружок и однажды, прямо во время спектакля "Пролетая над гнездом кукушки", понимает: вот то, чем он хочет заниматься. Уиллис бросает Montclair и отправляется в Нью-Йорк, где снимает квартиру в районе "Адская кухня" (том самом, где происходили события фильма "Банды Нью-Йорка"). И спустя сотню лет после показанных в "Бандах" событий здесь все еще жарко — пуэрториканские и ирландские банды обеспечивают новостями криминальную хронику, зато и цены на квартиры низкие. Уиллис посещает театральную школу-студию Стеллы Адлер, среди выпускников которой числятся Марлон Брандо, Роберт Де Ниро и Мартин Шин.

22–28 ЛЕТ

Брюса берут на работу в заштатный нью-йоркский театрик — тут он проведет семь долгих лет. В 25 он получает первую роль в кино. В фильме "Первый смертный грех" будущий "крепкий орешек" входит в бар, из которого как раз собирается выйти герой Фрэнка Синатры. На экране Брюс находится 3 секунды. Дальше опять театр с надоевшей ролью в пьесе "Каталажка" и изредка — съемки в рекламе. Другой бы запил, а Брюс, наоборот, за барной стойкой: наливает посетителям клубов Chelsea Central и Kamikaze — приходится подрабатывать.

"ПАПИНЫ ДОЧКИ"

КАК ОТЕЦ ЧЕТЫРЕХ ДЕВОЧЕК УИЛЛИС ГОТОВ ДАТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОСТАЛЬНЫМ ОТЦАМ

1 ИНОГДА ПРОМОЛЧИ
Тебе может очень хотеться высказаться, но сначала всегда выслушай ребенка.

2 НЕ ДРАМАТИЗИРУЙ
Не делай из мухи слона — многие проблемы решаются легче, чем кажется сначала.

3 ШУТИ
Научись смешить своих детей. Это многое упрощает в отношениях.

29 ЛЕТ

К этому возрасту у среднего человека заканчивается бесшабашная молодость: полностью сформирован и скелет, и мозг (нервные волокна окончательно покрываются миелиновым слоем). Приходит пора тяжело работать. Уиллис меж тем, закончив очередной сезон в театре, решает прокатиться в Лос-Анджелес, посмотреть проходящую там Олимпиаду. Но от судьбы не уйдешь. Агент по артистам просит Брюса сходить на пару-другую кинопроб, раз уж он будет в шаге от Голливуда. Третьими по счету станут пробы на главную роль в сериале Moonlighting (в России шел под названием "Детективное агентство "Лунный свет"", хотя авторы имели в виду другое значение этого выражения — "дополнительный приработок, халтура").

30 ЛЕТ

Несмотря на неформальный внешний вид (Брюс стрижен почти под ноль, одет в камуфляж и носит три серьги в ухе), он получает роль ироничного частного детектива Дэвида Эдисона и $50 000 гонорара за каждую серию. Чуть позже эта роль принесет ему "Эмми", два "Золотых глобуса", но самое важное — внимание зрителей и кинокомпаний.

Реклама

С GORE-TEX® PRODUCTS ВНУТРИ

Ленгрис, Бавария, начало октября, температура воды 10 °C. Впереди — огромный ветреный простор, позади — километры пересеченной местности, а под ногами — холодная вода. Пора глубоко вздохнуть и расслабиться. Так, как это делают Ваши ноги. Ботинки, изготовленные с применением технологии GORE-TEX®, сочетают в себе воздухопроницаемость и уютный микроклимат с длительной непромокаемостью, что так важно на открытом воздухе — куда бы Вы ни шли. Посетите вебсайт **www.gore-tex.com** и узнайте больше.

Дышит

Не промокает

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX® PRODUCTS

ПОГОДА НЕ СТРАШНА.

Познай вольше ...

© 2012 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE и графические символы являются маркой W. L. Gore & Associates

31 ГОД

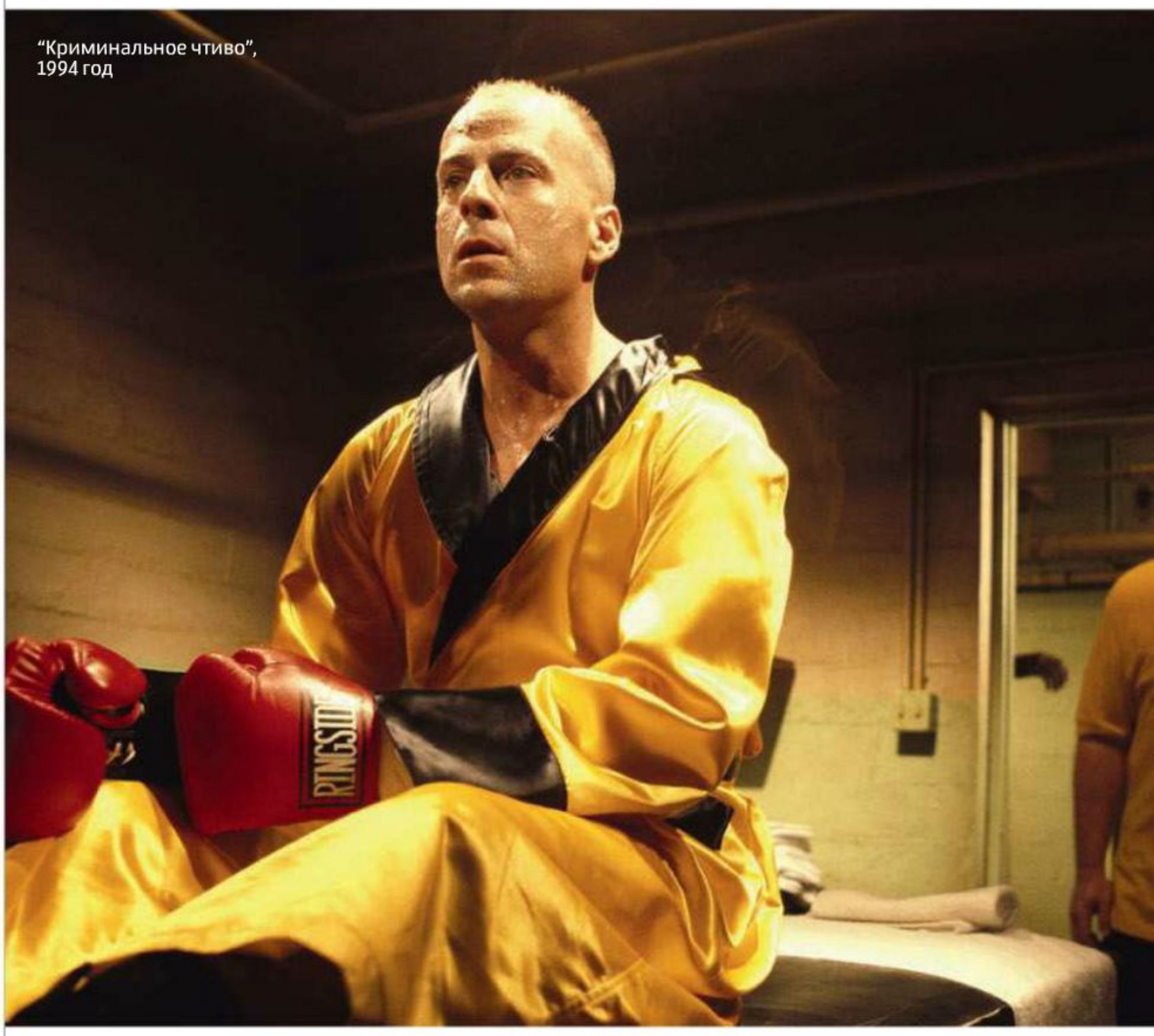
На волне актерской популярности Брюс записывает альбом R'nB-композиций The Return of Bruno. Кавер хита 70-х Respect Yourself с этой пластинки поднимается в хит-параде Billboard на 5-е место. Уиллис — звезда. Испытание славой он проходит, как это делают почти все, — тусовки, скандалы (включая вождение в пьяном виде). Во время одной шумной вечеринки, проходившей у Уиллиса дома, соседи вызвали полицию. Несвежий Брюс кидался на офицеров с кулаками, в результате попал под суд и потерял контракт на участие в рекламе вина.

32 ГОДА

30% мужчин в этом возрасте уже лысые. Язвительный Джек Николсон подкалывает Брюса: "Друг мой, скоро ваша голова будет похожа на яйцо". Уиллис едет в Швейцарию, где ему пересаживают на макушку собственные волосы с затылка. Потом они все равно выпадут, ну а пока на съемочной площадке фильма "Слежка" Брюс встречает Деми Мур, очаровывает ее новой прической и через 4 месяца женится. Как раз заканчиваются съемки "Лунного света", и Брюс решает остепениться — в том числе переехать из шумного Лос-Анджелеса в городок Хейли (штат Айдахо).

33 ГОДА

Хороший возраст, чтобы попробовать себя в роли начальника, и Брюс пробует: становится продюсером фильма "Заход солнца". Правда, 1988-й стал знаковым для него по другой причине. На экраны выходит "Крепкий орешек", принесший Брюсу рекордный по тем временам гонорар — $5 000 000. А еще он становится отцом: у них с Деми рождается дочь Румер.



"Криминальное чтиво", 1994 год

34–37 ЛЕТ

Самый продуктивный возраст у среднего мужчины. Наш Брюс тоже не подкачал. Он экспериментирует с жанрами (снялся в драме "Страна", был номинирован за эту роль на "Золотой глобус"), открывает с партнерами сеть ресторанов "Планета Голливуд", пишет сценарий "Гудзонского ястреба", производит на свет вторую дочь. Брюс Уиллис — суперзвезда: в картину "Игрок" его приглашают играть (внимание!) Брюса Уиллиса собственной персоной. То, что еще в перестрелке из первого "Крепкого орешка" Уиллис потерял 2/3 слуха на левом ухе, на музыкальном слухе не сказывается. В эти годы Брюс становится соавтором саундтрека к фильму "Посмотри, кто еще говорит" и основной музыкальной темы к тому же "Гудзонскому ястребу".

39 ЛЕТ

Посмотрев "Бешеных псов", Брюс рвется играть у Тарантино хоть бесплатно. В итоге он попадает на съемочную площадку "Криминального чтива". Бюджет фильма — $8 000 000, примерно столько сам Уиллис обычно получает за роль. Актер, прочитав сценарий, видел себя в роли Винсента Веги. Но все сложилось иначе: он выступил в роли незадачливого боксера-убийцы Бутча Куллиджа. И никто об этом не пожалел. Год выдался успешным, к тому же у Уиллиса рождается третья дочь.

40 ЛЕТ

Третий “орех” и гонорар в $15 000 000. Посмотри на тело Брюса и подумай о том, что 60% мужчин его возраста страдают лишним весом. Если не прекращать тренировки, ты тоже сможешь уверенно расхаживать в майке — и не только по дому.

41–50 ЛЕТ

Многие из нас тяжело переживают этот период. Кто говорит о “мужском климаксе”, кто о кризисе среднего возраста. А что Брюс? С ним тоже не все в порядке. Выходит сверхпопулярный “Пятый элемент”, но за роль в “Армагеддоне” критики вручают актеру позорную “Золотую малину” (хотя казалось бы!). Профинансированный Уиллисом фильм “Завтрак для чемпионов” в прокате даже близко не отбивает вложенных $12 000 000. Младший брат актера Роберт умирает от рака в 42 года. И плюс ко всему, после 13 лет совместной жизни, брак с Деми Мур разваливается. Брюса кидает из одной крайности в другую. Он заявляет, что больше не будет сниматься в боевиках, открывает собственный рекорд-лейбл Uptop Music Corporation, покупает 7 гектаров на карибском острове Риф Попугая, играет на губной гармошке перед американскими военными в Ираке и делает политические заявления. Скандальный роман с многократной обладательницей “порно-оскаров” Алишей Класс (в ее фильмографии, например, есть картина “Анальные оргазмы-2”) довершает картину всеобщего разрушения.

51–55 ЛЕТ

Психологи говорят: если мужчина успешно прошел через кризис среднего возраста, он возвращается к тому, что раньше у него получалось лучше всего. Только делает это немного по-новому. И что мы видим? Ретро-боевик (“Неудержимые”), экранизация комиксов (“РЭД”) и четвертый “Орешек”! Брюс Уиллис вновь крушит челюсти, вот только теперь его Джон МакКлейн отказывается курить и больше не появляется на экране с похмельной рожей. “За” голосуем не только мы, но и Голливуд — Брюс наконец получает свою звезду на местной Аллее Славы.

57 ЛЕТ

По статистике, в 57 лет мужчины занимаются сексом 25 раз в год. Что-то подсказывает нам, что Брюс превышает этот унылый показатель. В 57 лет у него — новая жена (модель Эмма Хеннинг) и четвертая дочь (Мейбл Рэй).

58 ЛЕТ

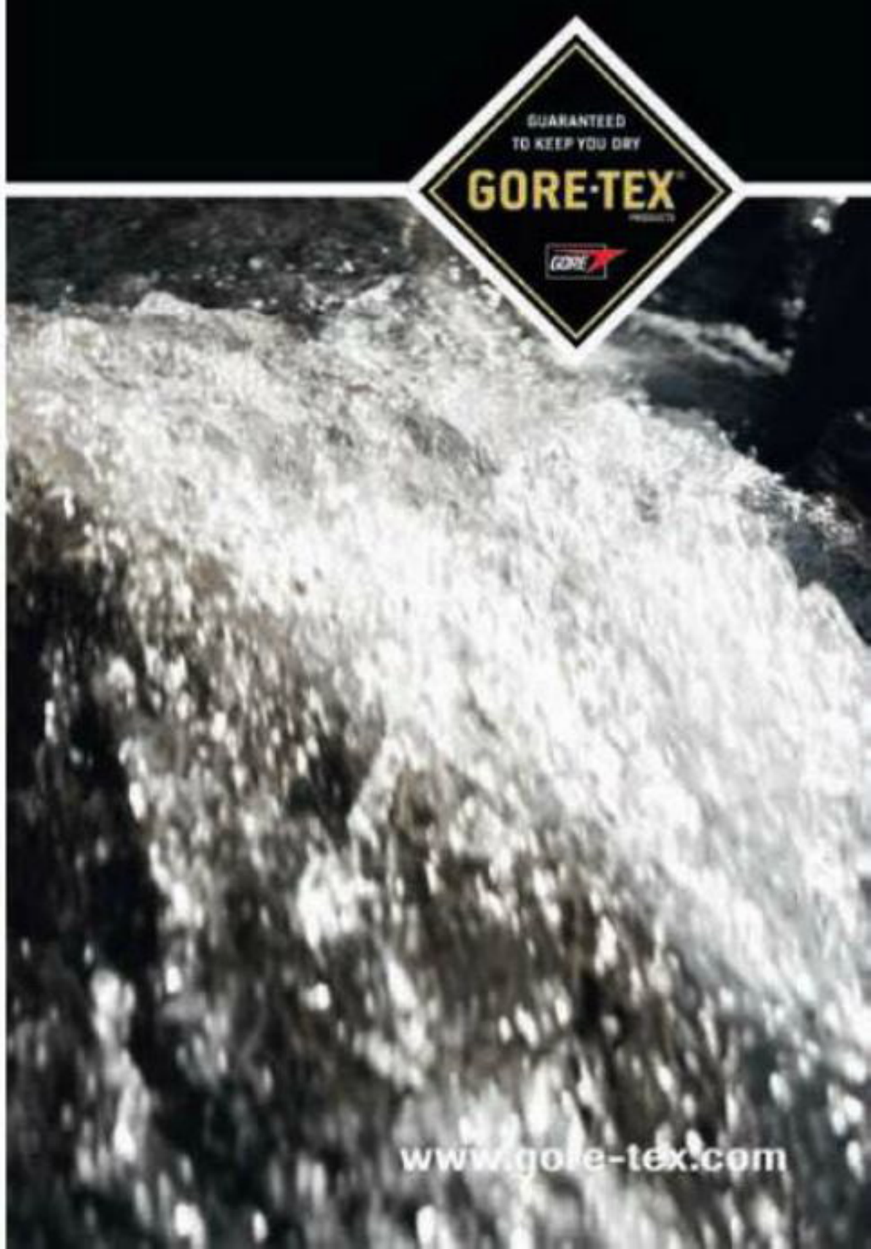
14 февраля 2013 года Джон МакКлейн отправится в Москву, чтобы помочь попавшему в тюрьму сыну. Похоже, опять будут стрелять. Не беда, что Москву снимали в Будапеште и Белграде, — на премьеру в столицу нашей Родины Уиллис приехать должен. Смотри и завидуй (а лучше перенимай опыт, как нужно строить жизнь): у Брюса уже пять “Орешков”, один крепче другого, и 4 дочери. И, похоже, это еще совсем не конец истории. ■

ПОИСКОВАЯ СТРОКА

НЕСКОЛЬКО ЛЮБОПЫТНЫХ ВИДЕО, КОТОРЫЕ ДОПОЛНЯТ ЭТУ СТАТЬЮ. ВБЕЙ ЭТИ СЛОВА В ПОИСКЕ YOUTUBE И УВИДИШЬ:

- Первый рекламный ролик, в котором еще никому не известный Уиллис выступил моделью (Ищи: 1984 Bruce Willis Levis 501 Blues Commercial)
- Первое 3-секундное появление Уиллиса в кино (Ищи: The first deadly sin Bruce Willis first character 1980 year video)
- Клип на главный хит Уиллиса-певца (Ищи: Bruce Willis — Respect Yourself)
- Как надо смеяться над своими слабостями — после появления Леди Гага на церемонии вручения наград MTV в платье из мяса Брюс приходит на ток-шоу в парике из фарша (Ищи: Bruce Willis Goes Gaga)

Реклама



16+

Олигархи ничего не решают

пока не прочтут «Ведомости»

РЕКЛАМА

С 14 января 2013 года в новом компактном формате

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009

2010

2011

2012

2013

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...

ФЕВРАЛЬ
2013

Men's Health

БРУКЛИН ДЕКЕР
№12
НАШЕГО РЕЙТИНГА

100

САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ

СТР. 131

100 САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ

В честь нашего 15-летия в России мы отобрали из миллиардов представительниц прекрасного пола ту самую сотню, что уже четвертую тысячу лет заставляет мужчин ворочаться без сна в постели. Читай и запоминай — следующий такой рейтинг ты увидишь еще через 15 лет.

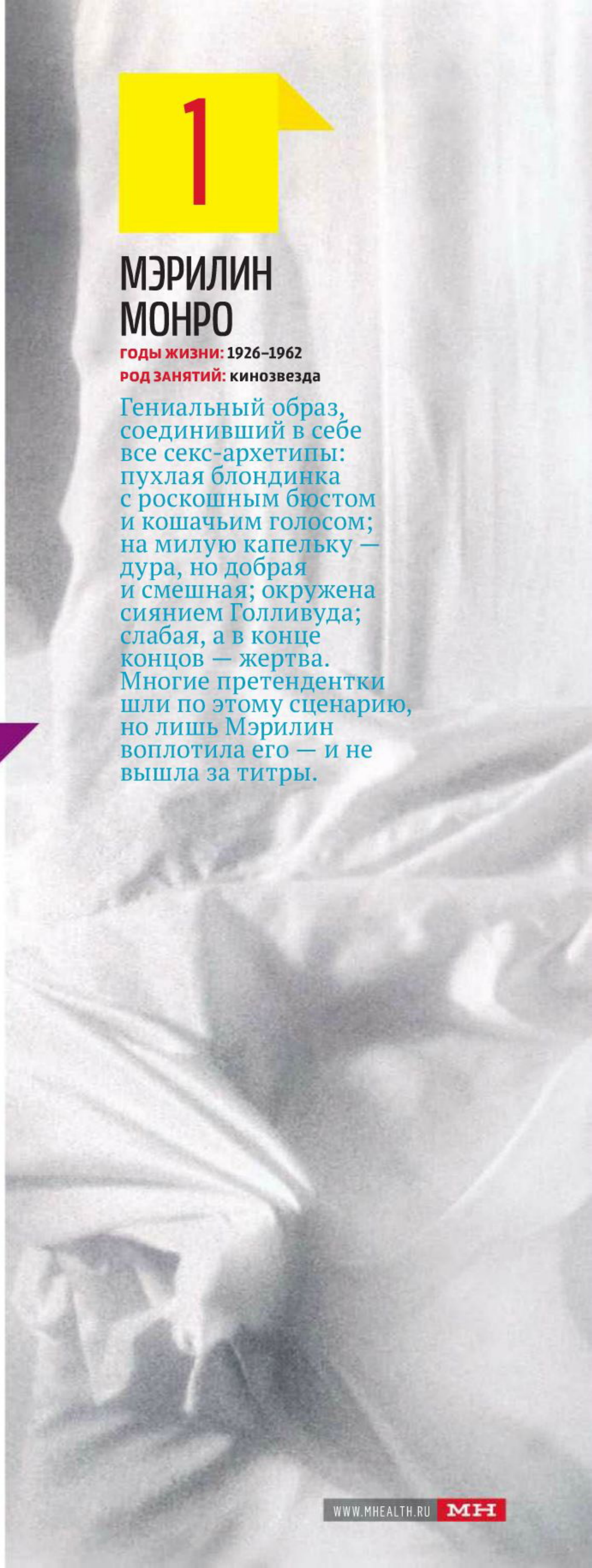
Методика, оценки, текст: Men's Health

КАК МЫ СОСТАВЛЯЛИ РЕЙТИНГ

При знакомстве с нашим списком следует учитывать следующее: сексуальность в том смысле, в котором ее понимали составители рейтинга, — гораздо более широкое (и глубокое) понятие, чем красота. Ближайший синоним этому слову, на наш взгляд, — “притягательность”. Сексуально притягательной женщину могут сделать не только длинные ноги, но и острый ум, способность разрушать каноны, обаяние, необычные внешние данные, неожиданные поступки и даже денежки ее папаши. Вот почему в нашем рейтинге присутствуют и Лана Дель Рей, и носатая Клеопатра VII Филопатор.

В рейтинг включены самые сексуальные женщины последних 3500 лет. Однако красавицы из XX века в нем преобладают. Тому есть две объективные причины: а) само понятие sex appeal было популяризировано в XX веке; б) изобретение средств тиражирования образов (фотография, кино, телевидение) позволило сосредоточить миллионы глаз на одном человеке. Именно в XX веке родилась индустрия полубогинь, впервые в истории планеты поставляющая кумиров для всего человечества.

Мы настаиваем на своем выборе, но согласны, что у тебя может быть собственное мнение. Если не согласен с нашим списком, и у тебя есть свои кандидатуры, можешь сообщить об этом на нашем сайте Mhealth.ru в обсуждении этого рейтинга.



1

МЭРИЛИН МОНРО

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1926–1962

РОД ЗАНЯТИЙ: кинозвезда

Гениальный образ, соединивший в себе все секс-архетипы: пухлая блондинка с роскошным бюстом и кошачьим голосом; на милую капельку — дура, но добрая и смешная; окружена сиянием Голливуда; слабая, а в конце концов — жертва. Многие претендентки шли по этому сценарию, но лишь Мэрилин воплотила его — и не вышла за титры.

WWW.MHEALTH.RU MH

2 АЛИЕНОРА АКВИТАНСКАЯ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1124–1204
РОД ЗАНЯТИЙ: “бабушка” средневековой Европы

Первая женщина, вышедшая на политическую и куртуазную карту Европы после тысячелетнего засилья мрачных мужиков. Стояла у истоков поэзии трубадуров, легализовавших понятие “романтическая любовь”. Была королевой Франции, а затем — королевой Англии; оба раза с самыми нежными чувствами. Ходила в крестовый поход, 16 лет провела в заточении в замке. Родила, между прочим, Ричарда Львиное Сердце.

4. Саша Грей

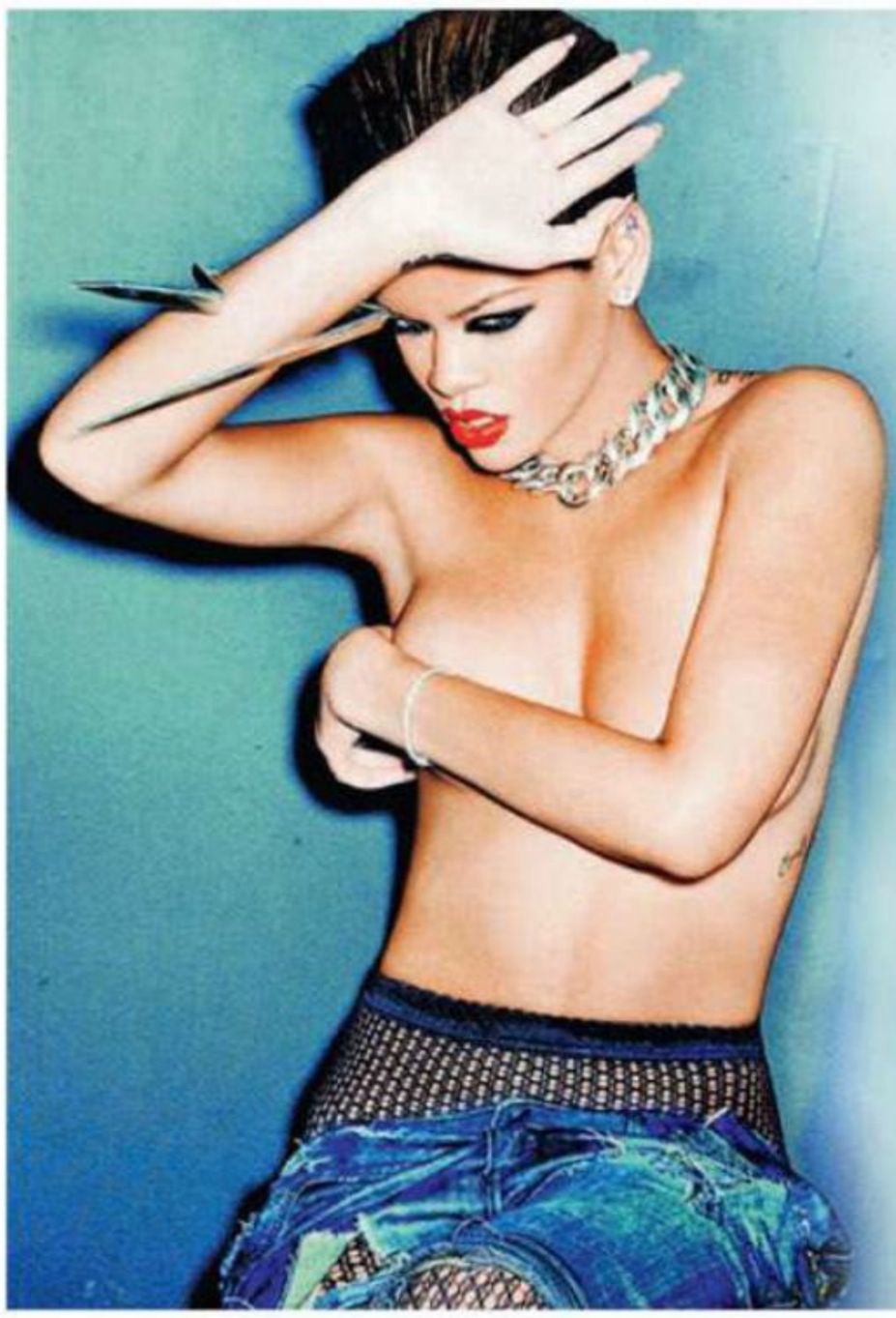
ГОДЫ ЖИЗНИ: 1988 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: порноактриса, музыкант

Мало кто из женщин удостоился такой чести — ее имя в колонках и блогах пишут с маленькой буквы, подразумевая не конкретного человека даже, а явление, тип, феномен.

3 МОНИКА БЕЛЛУЧЧИ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1964 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: итальянская кинозвезда

Кто-то играет травести, кто-то — инженю, а Моника всегда играет Секс.



5 РИАННА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1988 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: поп-идол

Таким представляли себе секс-символ XXI века престарелые фантасты в толстых очках: то ли черная, то ли белая; из глубин западной цивилизации, но с отчетливой примесью Барбадоса; певица, но и актриса — само собой, голливудская. Татуированная жертва домашнего насилия и обладательница пяти Грэмми. Неплохо поет.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

САМЫЕ ЖЕЛАННЫЕ ЖЕНЩИНЫ 2013 ГОДА

АВТОРЫ: портал AskMen.com, США

1. **Дженнифер Лоуренс,** актриса
2. **Мила Кунис,** актриса
3. **Кейт Аптон,** модель
4. **Рианна,** певица
5. **Эмма Стоун,** актриса
6. **Миранда Керр,** супермодель
7. **Кристен Стюарт,** актриса
8. **Джессика Гомес,** модель
9. **Джессика Паре,** актриса
10. **Мишель Дженнике,** спортсменка

Полный список ищи на askmen.com

6. Юлия Снигирь

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1983 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: российская кинозвезда

Кинематограф издревле — почти единственный поставщик секс-символов российскому массовому сознанию. Потому-то все потенциальные секс-символы так стремятся под камеры. Рады представить: уроженка города Донской Тульской области, учительница английского языка Юля Сириски-на — самое заманчивое тело российского кинематографа.

7 ОДРИ ХЕПБЕРН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1929–1993
РОД ЗАНЯТИЙ: Холли Голайтли

Ролевая модель миллионов красавиц, визуализация мечты миллионов девочек: стильная, тонкая, шикарная, немного не в себе — такова Хепберн в "Завтраке у Тиффани". Хотя бы одно ДТП и хотя бы одна своя собственная холли голайтли рано или поздно случаются в жизни каждого мужчины.

8. Жизель Бундхен

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1980 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: самая красивая

Топ-модели — все красавицы, как на подбор. Кто же самая красивая? Будем говорить сухим языком цифр: по подсчетам журнала Forbes, бразильянка немецких кровей Жизель Каролин Нонненмахер Бундхен — самая высокооплачиваемая модель в мире.

9. Бипаша Басу

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1979 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: звезда Болливуда

4 миллиардам человек, населяющих Азию, Болливуд — бомбейская фабрика киномечты — поставляет больше ночных снов, чем заморский тусклый Голливуд. И Бипаша Басу — не последний гость в этих снах.

12 БРУКЛИН ДЕКЕР

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1987 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: велнесс-девушка

Декер — тот секс-образ, который Men's Health (по долгу службы) всячески одобряет. Греческий йогурт с голубикой на завтрак, три 8-километровые пробежки в неделю, муж — Энди Роддик. Ну и, слава богу, просто привлекательная девушка.

10. Жаклин Кеннеди-Онассис

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1929–1994
РОД ЗАНЯТИЙ: прекрасная половина Большого человека

Утонченная американская аристократка с французскими корнями — идеальное воплощение "жены для светских раутов". Таких недостает большинству публичных мужчин. Надо быть самым могущественным политиком на Земле (мы о Джоне Кеннеди) или самым эксцентричным миллионером (а это — об Аристотеле Онассисе), чтобы такая женщина шла с тобой под ручку.

11 ВЕРА ХОЛОДНАЯ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1893–1919
РОД ЗАНЯТИЙ: кинодива

Первая (в смысле очередности) кинодива русского кино. Красивая и печальная женщина, обманутая и непонятая. "Молчи, грусть... молчи" и "Позабудь про камин, в нем погасли огни". Сто лет прошло, а многие студентки филологических факультетов до сих пор находят этот образ актуальным.

13 ЧЖАН ЦЗЫИ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1979 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: китайская кинодива

Любовь Орлова разваливающейся азиатской диктатуры, муза Чжана Имоу, крутившая романы как с израильскими мультимиллионерами, так и (по слухам) с высокопоставленными бонзами КПК. Если всем нам в будущем придется учить китайский, пусть "Чжан Цзыи" будут первыми словами, которые ты произнесешь.

14. Аспазия

ГОДЫ ЖИЗНИ: 470 до н.э. – ?
РОД ЗАНЯТИЙ: гетера

Первая официальная (и не полумифическая) красавица в истории Европы. В то время как остальные древнегреческие (да и не только греческие) женщины сидели на своей половине дома и пекли блины, Аспазия держала в Афинах модный салон, который, по преданию, посещали Сократ, Анаксагор, Платон, Ксенофонт, Фидий. Была замужем за Периклом, отцом демократии и Парфенона.

15 ВЕРА БРЕЖНЕВА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1982 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: лицо (и пр.) из телевизора

Берем украинскую девушку Веру Галушку, замешиваем на “ВИА Гре”, добавляем “Любовь в большом городе”, присыпаем журналом Maxim — все, актуальный секс-кекс испечен.

16

МИЛА КУНИС

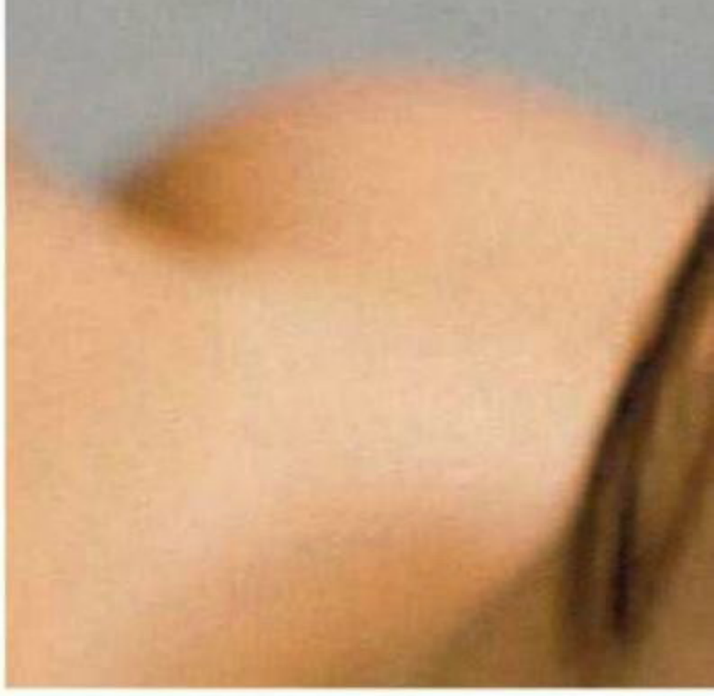
ГОДЫ ЖИЗНИ: 1983 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: сестра на экспорт

Это здесь они — не всеми любимые евреи. Стоит им пересечь океан, и они уже “наш вклад в Голливуд”. Традицию, заложенную еще уроженцами Российской империи Луисом Майером и Сэмюэлем Голдвином, с блеском продолжает Милена Марковна Кунис из Черновцов.

17 ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1969 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: девушка из соседнего подъезда

Мы с почтением относимся к коллегам из американского Men’s Health, установившим Дженнифер на первое место в своем “Рейтинге самых сексуальных женщин всех времен и народов”. Давай честно признаемся, такая женщина для большинства из нас — лучший из возможных вариантов. Но мечтать-то хочется о высоком! Потому — максимум 17 место.



18. Любовь Орлова

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1902–1975
РОД ЗАНЯТИЙ: одна на всех

Наш вклад в кинематографическую эпоху Большого стиля. Играла уникальную роль — была главным женским образом для одной шестой части земной суши.

21. Софи Лорен

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1934 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: Та Самая Итальянка

Ну что тут добавить? Та самая итальянка, из того самого периода, когда итальянцы были самым интересным народом на планете.

19. Анджелина Джоли

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1975 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: губы и сердце

Психованная красавица, собравшая коллекцию из разноцветных детей и одного усталого красавца, терпеливо нянчащего весь этот цирк.

20. Шарлотта Казираги

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1986 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: старые деньги

Внучка князя Ренье III, четвертая в очереди на монакский престол. Исчезающий тип богатых наследниц благородных европейских семей, не замужем. Не упусти!

22 Мэй Уэст

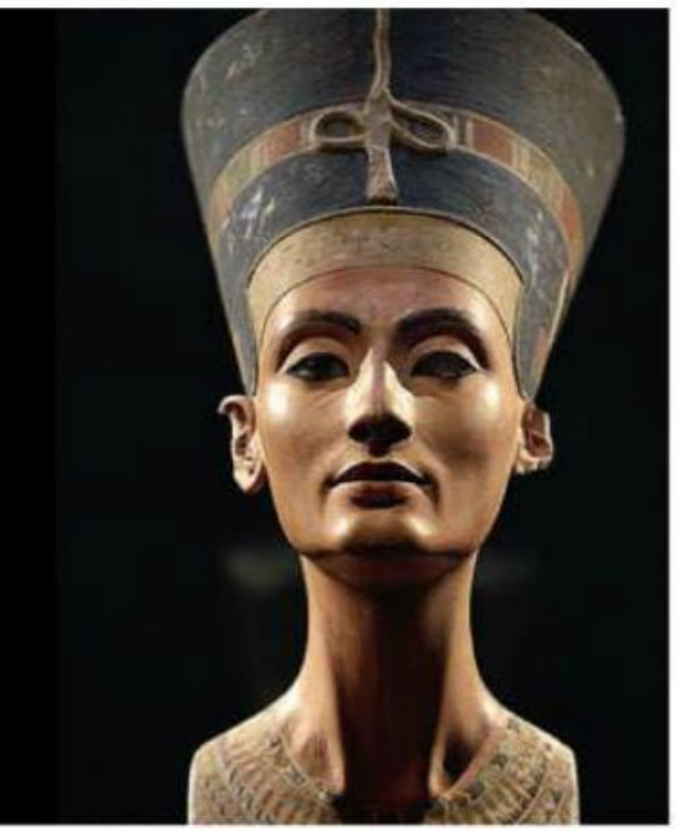
ГОДЫ ЖИЗНИ: 1893–1980
РОД ЗАНЯТИЙ: свобода, ведущая народ

Блондинка, впервые утвердившая слово "Секс" на афишах: так называлась пьеса, поставленная ею в 1927 году на Бродвее. За "моральную непристойность" постановки Мэй Уэст была приговорена к 10 дням тюремного заключения, но отпущена через 8 дней за хорошее поведение. Позднее — звезда фильма "Моя маленькая гаечка". Кстати, именно Уэст в феврале 1936 года на вокзале в Лос-Анджелесе приветствовала полицейского бессмертным ныне: "Это у вас пистолет в кармане, или вы просто рады меня видеть?"

23. Анна Курникова

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1981 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: мама жанра

Анна — первооткрыватель новой статьи российского генетического экспорта: Наши цыпочки в Их высших кругах. Начиналось все с Энрике, а теперь, глядишь, и Фернандо Алонсо пишет в твиттере своей Даше: “Желаю, чтоб этот день был полон счастья, которого ты заслуживаешь!”



24. Нефертити

ГОДЫ ЖИЗНИ: где-то в 14 веке до нашей эры
РОД ЗАНЯТИЙ: эталон

Царица Египта с говорящим именем (“Нефертити” буквально переводится как “Красавица пришла”). Вечный идеал. Археолог Людвиг Борхардт о ее скульптурном изображении, обнаруженном в Эль-Амарне: “Описывать бесцельно — надо смотреть”.

25

СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1984 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: блондинка

Интересно, как она водит машину?

26. Ким Бейсингер

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1953 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: актриса видеофильмов

Говорят, первый сексуальный опыт и даже первое сильное впечатление формируют приоритеты на всю жизнь. Для многих нынешних отцов семейств таким впечатлением была та самая — ну ты помнишь — сцена у холодильника из “9 ½ недель”.

27 АДРИАНА ЛИМА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1981 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: пряная красавица

Африканская, швейцарская и индейская кровь, сама родом из Бразилии, замужем за сербом. Конечно же, покупает одежду для нищих детей своего родного города Салвадор. Идеальная модель.

28. Жанна Фриске

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1974 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: звезда путинского гламура

“Попугай Жанны Фриске вместо “попка-дурак” кричит “попка-ничё так...” Полуанекдотичная звезда двухтысячных, эпохи, получившей прозвище “путинский гламур”. Эпоха прошла, но Фриске все так же — красивая женщина.

29. Шакира

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1977 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЯ: горячая латинос

Ритмичная и координированная девушка из Латинской Америки — востребованный товар на мировом рынке сексуальной привлекательности.

30 КАЙЛИ МИНОУГ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1968 – по наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: вихрь с блестками

Последняя дива самого сексуального из музыкальных направлений — диско.

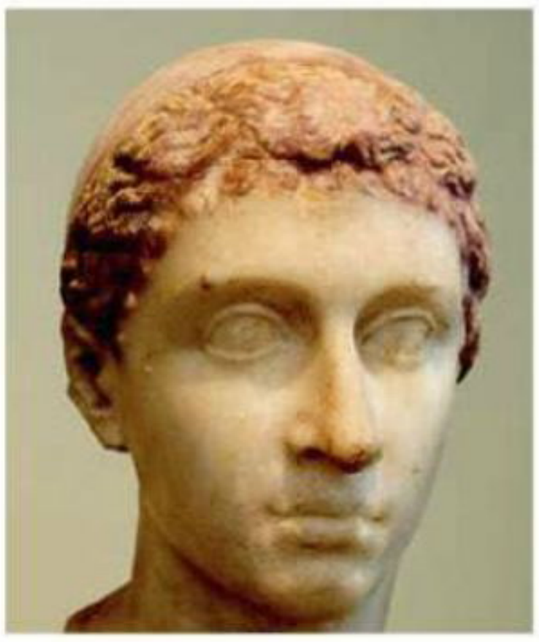
ДРУГОЕ МНЕНИЕ

ПЕВИЦЫ С САМЫМ ВЫСОКИМ ДОХОДОМ

АВТОРЫ: журнал Forbes, США. Учитывались доходы за период с мая 2011 года по май 2012 года;

1. **Бритни Спирс,** $58 млн
2. **Тейлор Свифт,** $57 млн
3. **Рианна,** $53 млн
4. **Леди Гага,** $52 млн
5. **Кэти Перри,** $45 млн
6. **Бейонсе,** $40 млн
7. **Адель,** $35 млн
8. **Шаде,** $33 млн
9. **Мадонна,** $30 млн
10. **Шакира,** $20 млн

Красивые фотографии богатых поющих женщин — на forbes.com



31 КЛЕОПАТРА VII ФИЛОПАТОР

ГОДЫ ЖИЗНИ: 69–30 гг. до н.э.
РОД ЗАНЯТИЙ: последняя царица Египта

Говорят, у Клеопатры был довольно крупный нос с горбинкой (фамильная черта Птолемеев) и кривые ноги. А еще она знала семь языков, была остроумна, расчетлива и сильна характером. Достаточный набор, чтобы сбить с толку и окрутить сначала Юлия Цезаря, а потом и Марка Антония.

32. Наталья Кустинская

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1938–2012
РОД ЗАНЯТИЙ: киноактриса с советской открытки

Советская Брижит Бардо, красавица с широко распахнутыми глазами из кинофильма “Три плюс два”. Не была лишена самоиронии — после краха брака с режиссером Чулюкиным сыграла в “Иван Васильевич меняет профессию” любовницу режиссера Якина.

33 АННА АБРАМОВИЧ

ГОД ЖИЗНИ: 1992 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: старшая дочь Романа Аркадьевича

Сочетание громкой фамилии, обещающей широкие перспективы, и девичьей прелести ее носительницы гарантируют: в присутствии Анны Абрамович ты будешь вести себя так, будто тебя представили первой красавице мира. И она — голая.

34 ДЖЕЙН МЭНСФИЛД

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1933–1967
РОД ЗАНЯТИЙ: умная блондинка

Пианистка и скрипачка классической школы, IQ — 163 пункта, пять иностранных языков. И при этом — секс-символ Америки 50-х. Джейн знала: она слишком красива, чтобы ее воспринимали всерьез, но не особо из-за этого расстраивалась. Вошла в историю как первая актриса, появившаяся абсолютно обнаженной в голливудском фильме.

37 ШЕРЛИН ЧОПРА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1984 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: раскованная индианка

Появление Шерлин на обложке Playboy в ноябре 2012 года — а это первый опыт с полностью обнаженными индианками в мировой прессе — наделало много шуму. Даже "Аргументы и Факты-Адыгея" отозвались публикацией на эту сенсацию.

35 АНИТА ЭКБЕРГ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1931 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: Снежная королева

Бывают звезды одной сцены. И мы все знаем эту сцену: шведское тело в римском фонтане Треви, ночь, "Сладкая жизнь", Феллини.

36. Чейси Лэйн

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1971 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: порноакртиса

"Дорогая Чейси Лэйн, пишу объяснить, что я твой большой фанат. Просто хочу спросить: можно я съем твой зад? Ответь как можно быстрей..." Это сошли с ума не мы, а группа The Bloodhound Gang, начинающая с этих строк свою The Ballad of Chasey Lain. Посмотри Chasin' Pink series, еще не так запоешь.

38 МЭРАЙЯ КЭРИ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1970 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: поп-певица

"Пусть это случится", "Ты слишком холодный", "Дай потрогать тебя еще раз", "Дотронься до меня", "Хочу тебя", "Нуждаюсь в тебе" — поет Мэрайя Кэри. И миллионы зрителей готовы выполнить ее указания.

40 БЕЙОНСЕ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1981 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: певица

“Ее голос — сверхчеловеческий инструмент, способный поддержать любой ритм хоть дрожащим шепотом, хоть полноценным воплем, — писала о ней The Washington Post. — Любимая, презираемая, чувственная, враждебная — Бейонсе поет любое амплуа с непререкаемой виртуозностью”.

39. Надежда Мейхер-Грановская

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1982 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: виагра

Два раза Надежда отказывалась от “ВИА Гры” и два раза возвращалась к ней. Что ж, мы тоже иногда так делаем.

41. Матильда Кшесинская

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1872–1971
РОД ЗАНЯТИЙ: балерина

Любовница цесаревича Николая Александровича, будущего Николая II. Затем — любовница великого князя Сергея Михайловича (Романова). Затем — жена великого князя Андрея Владимировича (Романова), светлейшая княгиня Мария Романовская-Красинская. И все это — без грязи и скандалов. Когда в 1918 году тело князя Сергея Михайловича, расстрелянного большевиками, подняли из заброшенной шахты, в его руке был зажат медальон с портретом Кшесинской и надписью “Маля”...

42 ТИАКИ КУРИАМА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1984 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: убийца с челкой

Киноактриса, фотомодель, певица... Но это же Япония! Так что главной наградой в кинокарьере Тиаки остается "Лучший бой" от MTV Movie Awards за "Убить Билла" — все мы помним Куриаму в роли кровожадной школьницы Гого Юбари.

44 КЛАУДИА КАРДИНАЛЕ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1938 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: кинозвезда

Рассказывают, что в 1957 году юная Клод Жозефин Роз просто продавала лотерейные билеты в толпе туниссцев на местном конкурсе красоты — и была признана победительницей конкурса. А сдавая вступительные экзамены в 1959 году на актерские курсы при римской студии Cinecitta, Клаудия от волнения не смогла сказать ни слова — но все равно была принята. За внешность.

43 МАРИЯ КИРИЛЕНКО

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1987 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: теннисистка

В 2010 году героиня нашей рубрики "Объект желания" Мария Кириленко попросила отвезти ее в развлекательные парки Орландо: "Там хорошо..." Насколько мы знаем, к моменту сдачи этого номера интерес блистательной теннисистки к каруселькам не уменьшился — может, рискнешь пригласить?

45. Филиппа Шарлотта "Пиппа" Миддлтон

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1983 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: пропуск в королевскую семью

Пиппа — не только модный британский персонаж, но и младшая сестра Кэтрин Элизабет Маунбаттен-Виндзор, герцогини Кембриджской — супруги принца Уильяма и (весьма вероятно) будущей королевы Великобритании. Пиппа не замужем. Пока.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

100 САМЫХ ГОРЯЧИХ СПОРТСМЕНОК 2012 ГОДА

АВТОРЫ: портал Bleacher Report, США

1. **Эллен Хуг,** хоккей на траве
2. **Алекс Морган,** футбол
3. **Мишель Дженнеке,** легкая атлетика
4. **Рокси Лоу,** серфинг
5. **Кейлин Кайл,** футбол
6. **Миша Тейт,** смешанные боевые искусства
7. **Виктория Пендлтон,** велоспорт
8. **Жонель Филиньо,** футбол
9. **Мария Кириленко,** теннис
10. **Джейс Уильямс,** софтбол

Другие участники команды мечты — на bleacherreport.com

46 КЕЛЛИ БРУК

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1979 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: подруга героя

Келли прошла наш фейсконтроль без особого труда — ведь неоднократный герой наших обложек Джейсон Стетхэм прожил с ней семь лет, и это самые длительные отношения в его карьере.

47 ДЖЕССИКА МИЧИБАТА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1984 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: муза “Формулы-1”

Нашим экспертом по японским красавицам выступил Дженсон Баттон, гонщик “Формулы-1”. И вот его выбор. В разгар отношений с Джессикой Баттон даже написал на шлеме иероглифами имя. Правда, свое.

48. Джессика Альба

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1981 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: актриса, модель

Бывает так, что одну патентованную красавицу не отличишь от другой даже под микроскопом. Особенно, если у них один и тот же пластический хирург. Но внешность Альбы, над которой хорошо поработали индейские, французские и датские предки актрисы, запоминается сразу и надолго.

49 БЕТТИ ГРЕЙБЛ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1916–1973
РОД ЗАНЯТИЙ: символ мирной жизни

“У моего успеха две причины, и я стою на обеих”, — говаривала длинноногая актриса в минуты самоиронии. В историю вошла “фотографией в купальнике” — Бетти можно было найти в вещмешке практически каждого холостого пехотинца армии США в годы Второй мировой. Позднее эта карточка вошла в список “100 фотографий, которые изменили мир” журнала Life.

51. Хайди Клум

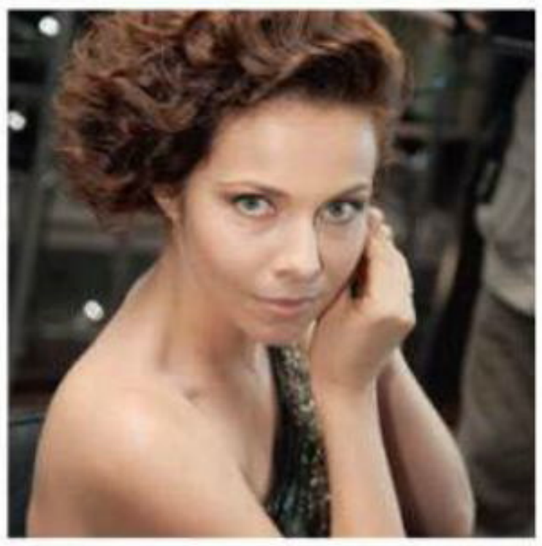
ГОДЫ ЖИЗНИ: 1973 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: роза

Красивая женщина украсит собой любой предмет. Цветок, например. Так появилась на свет фиолетово-розовая Heidi Klum Rose. Или письмо — еще в 2002 году Гренада выпустила серию знаков почтовой оплаты с портретом Клум и слоганом "Открой для себя красоту марок".

52 КАТРИН ДЕНЁВ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1943 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: кинодива

Помнишь "Шербурские зонтики"? Этого достаточно. Впрочем, и другие 70 фильмов, в которых снялась Денёв, тоже хороши.



53. Екатерина Гусева

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1976 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: жена Белого

Девочка со скрипкой в окне дачи напротив, мечта молодого гангстера со сложной судьбой. Она же — Катя Таринова из мюзикла "Норд-Ост". Тьфу-тьфу-тьфу, хорошо, что 23 октября 2002 года у Кати был выходной.

50 ПРИЯНКА ЧОПРА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1982 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: индийская красавица

В детстве болела астмой и мечтала стать программистом. Но выросла красивой девочкой, и дальше понеслось: мисс Индия, мисс мира, звезда Болливуда. Говорит, что хотела бы стать похожей на Индиру Ганди.

54 ДЖЕННА ДЖЕЙМСОН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1974 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: порноактриса, продюсер, предприниматель

27 профессиональных наград, неофициальный титул "Королева Порноиндустрии" — достаточное основание для попадания в наш рейтинг.

55

ШАРЛИЗ ТЕРОН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1975 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: кинодива наших дней

Обычное дело — чтобы красотку стали воспринимать в качестве серьезной актрисы, ей пришлось стать уродиной. Поправиться на 14 кг, наложить на лицо тонны грима, вставить контактные линзы — таков рецепт "Оскара" от Шарлиз Терон. А после "Монстра" можно вернуться в прежнюю форму. Теперь-то никто не скажет, что Шарлиз — Мэрилин Монро наших дней.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

САМЫЕ КРАСИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ МИРА – 2012

АВТОРЫ: журнал People, США

1. **Бейонсе,** певица
2. **София Вергара,** актриса
3. **Шарлиз Терон,** актриса
4. **Лили Коллинз,** актриса
5. **Мэделин Стоу,** актриса
6. **Кристина Хендрикс,** актриса
7. **Мишель Уильямс,** актриса
8. **Пола Пэттон,** актриса
9. **Миранда Ламберт,** певица
10. **Кейт Миддлтон,** герцогиня Кембриджская

Если забыл, как они выглядят, иди на people.com

57. Грейс Келли

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1929–1982
РОД ЗАНЯТИЙ: принцесса из сказки

Играла с Кларком Гейблом, снималась у Альфреда Хичкока, потом встретила прекрасного принца и стала княгиней Монако. Сказочная жизнь, закончившаяся, правда, на дне горной пропасти. Зато теперь династия Гримальди имеет самых красивых наследников среди правящих домов Европы.

56. Ирина Шейк

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1986 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: миссис Роналду?

Да, в футбол мы играем не очень-то. Зато в любом заштатном городке, да хоть в Еманжелинске Челябинской области, у нас найдется подруга для любого нападающего.

58. Мата Хари

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1876–1917
РОД ЗАНЯТИЙ: авантюристка

Дочь голландского торговца шляпами Маргарета Гертруда Зелле служила наездницей в цирке, выдавала себя за индийскую принцессу, танцевала экзотический стриптиз для узкого круга ценителей. Работала одновременно на разведки Германии и Франции (противников в Первой мировой), за что и получила 11 пуль от французской контрразведки. Двенадцатый солдат, участвовавший в расстреле, с ролью не справился — упал в обморок.

59 ТАМАРА ЭККЛСТОУН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1984 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: дочь Берни

Продюсер, красавица, телекомментатор, наследница мотора F1 Берни Экклстоуна. Девушка с характером: “Не надо сравнивать меня с Пэрис Хилтон. Я хочу запомниться не тем, что вышла из машины без трусиков...”

60 МИШЕЛЬ ЙЕО ЧУ-КЕН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1962 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: опасная женщина

Самая высокооплачиваемая и популярная актриса Азии, ты знаешь ее по ролям в “Завтра не умрет никогда” и “Крадущемся тигре, затаившемся драконе”. Единственная женщина в мире, которой Джеки Чан позволяет самой ставить трюки в его фильмах.

61. Айшвария Рай

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1973 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: актриса, модель

С такой фамилией, внешностью и титулом “Мисс мира – 94” можно бы спокойно стричь купоны. Однако Айшвария: владеет английским, тулу, бенгали, маратхи, хинди и тамильским языками; изучала архитектуру; снялась в 43 фильмах; заседала в жюри Каннского фестиваля; служит послом доброй воли ООН.

62 НАТАЛИЯ БЕЛОХВОСТИКОВА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1951 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: актриса

Кто все советское детство каждый год 8 марта смотрел “Принцессу цирка” по телевизору, тот знает, как выглядит женщина, из-за которой князья становятся акробатами.

63. Анна Семенович

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1980 – наст. вр.

РОД ЗАНЯТИЙ: певица, актриса, фигуристка, телеведущая

Главный редактор Men's Health Кирилл Вишнепольский женат. Кирилл читает книги, жена — журналы о звездах. Лишь однажды Кирилл изменил себе, сперев у супруги журнальчик, и то лишь потому, что на его обложке было написано "Настоящая ли грудь у Семенович?". Нет, ну правда, интересно же.

64 БРИТНИ СПИРС

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1981 – наст. вр.

РОД ЗАНЯТИЙ: нимфетка

Набоков был гением: он придумал Лолиту. Она зажила своей жизнью и будет приходить в этот мир в разных обличьях до конца времен. Вспомни Бритни в образе Лолиты-1999: девичий румянец, школьная юбочка, порочные движения — и вот уже на всех континентах проданы 26 млн копий альбома Baby one more time. А еще мы узнали, как могла сложиться судьба Долорес Гейз в продолжении романа.

65 РИТА ХЕЙВОРТ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1918–1987

РОД ЗАНЯТИЙ: лицо на стене

У нас мало что знают про этот эротический идол, которому в 40-е поклонялся весь Голливуд. Что ж, вот тебе доказательство того, что Рита вошла в массовое подсознание: литературная основа одного нашего любимого фильма (догадайся, какого), написанная Стивеном Кингом, называлась "Рита Хейворт, или Побег из Шоушенка". Дыру в стене камеры, через которую бежал главный герой, прикрывали постером актрисы.

66. Дита фон Тиз

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1972 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: танцовщица, фотомодель, актриса

Дита очаровательна и порочна. Но чтобы занять приличное место в нашем рейтинге, недостаточно плясать в бокале мартини и украшать собой обложку книги “Чарующее искусство японского бондажа”.

67 ЭММА УОТСОН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1990 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: Гермиона

Ты, может, и не заметил, а меж тем сотни миллионов мальчиков, для которых Эмма Уотсон играла идеал боевой подруги в “Гарри Поттере”, уже стали молодыми мужчинами. Эта армия еще приведет Гермиону Грейнджер на вершины секс-чартов.

68. Дарья Клишина

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1991 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: прыгунья в длину

“Пусть это будет один цветок, но он обязательно должен быть. Это не обручальное кольцо, а всего лишь милый жест”, – наставляла идущего на первое свидание героиня нашей рубрики “Объект желания” Даша Клишина. К тебе, Даша, мы бы приехали на КамАЗе, заполненном орхидеями. Только позови.

69 УРСУЛА АНДРЕСС

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1936 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: девушка Бонда

Ныряльщица за ракушками из первого бондовского фильма — “Доктор Ноу”. Навеки установила стандарт сцены “Сексапильная актриса выходит на берег моря вся мокрая” (выход Хэлли Берри из “Пароль: “Рыба-меч”” забудь — это жалкое эпигонство).

70 ПАМЕЛА АНДЕРСОН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1967 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: фотомодель, актриса

Ей бы скрыться с глаз долой еще лет десять назад, не пугать детей увядшими прелестями. Но 14 обложек американского Playboy — это все-таки достижение, которое уже ничем не испортишь.

71. Лиля Брик

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1891–1978
РОД ЗАНЯТИЙ: муза русского авангарда

"Если б так поэта измучила, он любимую на деньги б и славу выменял, а мне ни один не радостен звон, кроме звона твоего любимого имени", — писал Владимир Маяковский Лиле Брик в 1916 году. Кстати, первая нашумевшая русская "любовь втроем" случилась именно с этими персонажами — Маяковский, Лиля и ее странноватый муж Осип семь лет прожили одной семьей.

73 Эшлин Брук

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1985 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: фотомодель, порноактриса

У тебя с Эшлин было? Вот и у нас было. Жаль, что она об этом не знает.

72. Твигги

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1949 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: протохипстерша

Если тебе не нравится, что многие современные девушки похожи на тростинку (а даже если и нравится), скажи спасибо Лесли Хорнби. В 60-х она взбудоражила сначала Лондон, а потом и весь мир, расширив представления о канонах женской красоты. Кстати, первая в истории супермодель.

74 Чжао Вэй

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1976 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: актриса, певица

Ты знаешь ее как храбрую Хуа Мулань из одноименного фильма 2009 года. Если же ты китаец, она запомнилась тебе как голос принцессы Фионы из "Шреков". Ну и как главная актриса миллиардной страны.

75. Анна Нетребко

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1971 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: оперная дива

Народная артистка России, сопрано, доверенное лицо президента РФ. Сразу представил себе массивную тумбочку в платье-чехле, с прической "ткачиха-ударница"? А вот и нет. За разрыв шаблона бывшая солистка хора "Кубанская пионерия" входит в наш рейтинг, но за шашни с баритоном из Уругвая занимает в нем не самое высокое место.

WWW.MHEALTH.RU MH

76 БРИЖИТ БАРДО

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1934 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: кинозвезда, защитница животных

Разве мы могли не отдать дань уважения женщине, которая вывела на мировую сцену купальники бикини? "... И Бог создал женщину", конечно, хороший фильм, но без него можно прожить. А как не умереть со скуки на пляже, если все вокруг — в комбидрессах?

77. Рената Литвинова

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1967 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: Офелия

Никак не поймем, медсестра Офа из "Трех историй" Киры Муратовой — странная, ломаная, гипнотическая, возвышенная идиотка — это актерская маска, или Рената Муратовна и впрямь говорит таким голосом? Как бы то ни было, Литвинова — последняя в нашем кино дива образца 30–60-х.

78 ЛАНА ДЕЛЬ РЕЙ

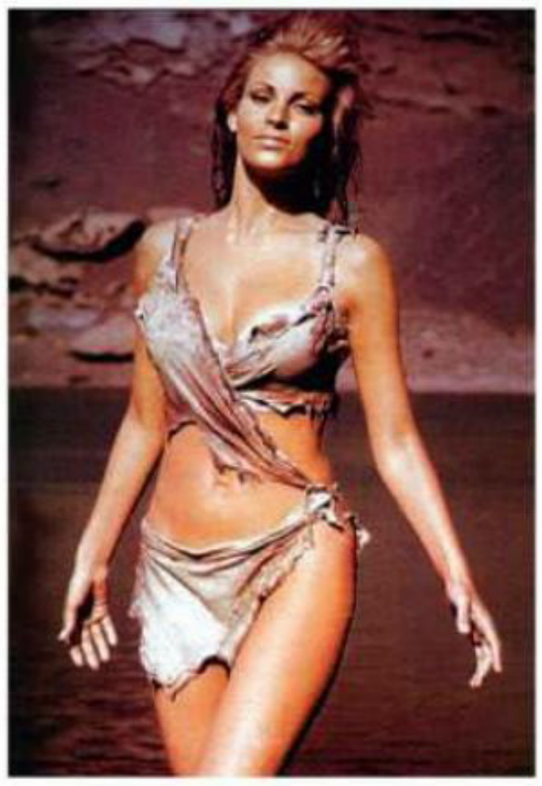
ГОДЫ ЖИЗНИ: 1986 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: неправильная поп-звезда

Эта девочка проживает жизнь звезды наоборот. В 14 лет ее лечили от алкогольной зависимости, а в 25 она получила Q Award в номинации "Лучший новичок". Что дальше? Пойдет на уроки вокального мастерства?

79 ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1969 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: мисс Гитара

Актриса, певица, танцовщица, модельер, продюсер, ресторатор... Но нам запомнились в первую очередь упорные слухи, что Дженнифер застраховала на $27 млн свою задницу (а точнее, бедра, придающие ее фигуре соблазнительные очертания гитары). Даже если это ложь, то очень характерная.



80. Ракель Уэлч

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1940 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: секс-бомба 70-х

Так и рождаются архетипы, которые потом десятилетиями живут в массовом сознании. Помнишь: “Миллион лет до нашей эры”, соблазнительная дикарка Лоана, трусики из шкур...

81 ЭЛИЗАБЕТ ТЭЙЛОР

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1932–2011
РОД ЗАНЯТИЙ: шикарная женщина

Конечно, Клеопатра из одноименного фильма 1963 года. А еще — восемь браков и четверо детей, пристрастие к крупным бриллиантам, меховым боа и эксцентричным поступкам. Например, в июне 1976 года Элизабет предлагала себя в заложницы вместо 260 пассажиров рейса Air France, угнанных палестинскими террористами в Уганду и томившихся в аэропорту Энтеббе.

82 КЭТЛИН ТЕРНЕР

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1954 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: Джессика Рэббит

Начинала со съемок в эротических триллерах, но в историю вошла как голос роковой и прекрасной Джессики Рэббит из "Кто подставил кролика Роджера".

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

САМЫЕ ВЛИЯТЕЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ МИРА – 2012

АВТОРЫ: журнал Forbes, США

1. **Ангела Меркель,** канцлер ФРГ
2. **Хиллари Клинтон,** госсекретарь США
3. **Дилма Руссефф,** президент Бразилии
4. **Мелинда Гейтс,** американская бизнесвумен
5. **Джилл Абрамсон,** исполнительный редактор ИД The New York Times
6. **Соня Ганди,** лидер Индийского национального конгресса
7. **Мишель Обама,** первая леди США
8. **Кристин Лагард,** директор-распорядитель Международного валютного фонда
9. **Джанет Наполитано,** министр национальной безопасности США
10. **Шерил Сэндберг,** член совета директоров Facebook

Весь список властных женщин – на forbes.com

83. Наталья Гончарова-Пушкина-Ланская

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1812–1863
РОД ЗАНЯТИЙ: муза

"Необыкновенно выразительные глаза, очаровательная улыбка и притягивающая простота в общении, помимо ее воли, покоряли всех. Не ее вина, что все в ней было так удивительно хорошо", — писал о Наталье Николаевне современник. Женщина, родившая четверых детей величайшему поэту России, а затем и погубившая его.

84 СВЕТЛАНА СВЕТЛИЧНАЯ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1940 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: девушка в халатике с перламутровыми пуговицами

Удивительный пример полного соответствия ФИО актрисы ее экранному образу. Первая роковая соблазнительница в истории советского кино (ты можешь забыть таблицу умножения, но Анна Сергеевна из "Бриллиантовой руки" останется с тобой до гробовой доски).

85. Мадонна

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1958 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: Queen of Pop

Да, мы тоже не любим мускулистых женщин. Но давай вспомни Мадонну времен книги "Секс", клипа Justify My Love и магнитоальбома "Эротика" — и все встанет на свои места.

86 АЛЬБИНА ДЖАНАБАЕВА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1979 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: виагра

Спасибо Украине, Казахстану и городу Городище Волгоградской области, Дмитрию Костюку и братьям Меладзе, изобретателям электричества и звукозаписи — за то, что теперь у нас есть Альбина.

87. Фрида Пинто

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1984 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: индийская кинозвезда

Белый мир привередлив. Чтобы стать той девочкой, которая всегда играет индусок в международных фильмах, мало родиться в Индии — нужно иметь португальские корни, получить хорошее католическое образование и жить в Нью-Йорке. Впрочем, как мы помним по "Миллионеру из трущоб", Фрида еще и неплохая актриса.

88 САЛЬМА ХАЙЕК

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1966 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: актриса, певица, продюсер, режиссер

Дислексик, нелегальный иммигрант и вместе с тем — самая успешная латиноамериканская актриса в истории кино.

89. Анна Самохина

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1963–2010
РОД ЗАНЯТИЙ: несостоявшаяся дива

Последняя красавица советского кино. Посмотреть на ее Риту в "Ворах в законе" (1988) в кино пришло 39,5 млн человек. Жаль, что последовавший вслед за взлетом Самохиной развал российского кинематографа не дал ей реализоваться в полной мере.

90 АЛЕНА ПЕНЕВА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1978 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: главный редактор журнала Grazia

Блондинка — это привлекательно. Блондинка с хорошим британским образованием — это заманчиво. А блондинка с хорошим британским образованием, низким голосом и цепким умом — это просто культ.

91. Ирина Алферова

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1951 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: актриса советского кино

“Та встреча не чета простой удаче. Была любовь и было все иначе. И вот среди друзей я, как в пустыне. И что мне от любви осталось ныне, только имя: Констанция, Констанция, Констанция, Констанция. Констаа-а-а-а-нция... Констанция, Констанция, Констанция, Констанция, Констанция, Констанция...”

92

ГУН ЛИ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1965 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: актриса

Единственная известная нам китайская актриса, имеющая награды Каннского, Берлинского и Венецианского фестивалей — и красивую грудь.

93 ДЖЕЙН ФОНДА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1937 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: актриса, модель, писатель, продюсер, общественная активистка, физкультурница

Твоей первой эротической телепередачей были утренние сеансы аэробики, транслировавшиеся по советскому ТВ? Скажи спасибо Джейн Фонде, чьими усилиями эта странная физкультура обрела всемирную популярность. Что касается собственной сексуальности Джейн, то вот анонс одного из ее фильмов конца 60-х: "Искательница сексуальных приключений Барбарелла путешествует по Вселенной. Она встречается с представителями рас и цивилизаций самой разнообразной внешности и несет им всем любовь..."

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

САМЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ МУЖЧИНЫ ПЛАНЕТЫ – 2012

АВТОРЫ: журнал People, США

1. **Ченнинг Татум,** актер
2. **Блэйк Шелтон,** певец
3. **Крис Хемсворт,** актер
4. **Макс Гринфилд,** актер
5. **Бен Аффлек,** актер
6. **Ричард Гир,** актер
7. **Мэтт Бомер,** актер
8. **Оскар Писториус,** спортсмен
9. **Дензел Вашингтон,** актер
10. **Дэмиэн Льюис,** актер

Все их самодовольные физиономии выложены на people.com

94. Грета Гарбо

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1905–1990
РОД ЗАНЯТИЙ: кинозвезда

Ослепительная шведка заслужила наше уважение не столько своей внешностью, сколько своим решительным ответом на вопрос "Что делать, когда эта внешность начнет тускнеть". Никаких ботоксов и золотых нитей, никаких накачанных губ и молодых любовников — в 36 лет Грета решительно порвала с кино и исчезла с радаров. В последующие 48 лет она не дала ни одного интервью, не провела ни одной фотосессии и не спасла от мучителей ни одного морского котика.

95. Шэрон Стоун

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1958 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: секс-бомба

Роль писательницы Кэтрин Трэмелл предлагали Ким Бейсингер, Джулии Робертс, Мег Райан, Мишель Пфайффер. Но только Шэрон согласилась сняться в той самой сцене: в белом платье и с аккуратной прической, пускает колечки дыма в лицо полицейским и медленно перекладывает ногу на ногу, демонстрируя полное отсутствие нижнего белья. Ну и где теперь та Мег Райан?

ФОТО: LEGION-MEDIA, FOTOBANK, AP, REUTERS, РИА-НОВОСТИ, FOTODOM, CORBIS/ФСА, ИТАР-ТАСС

96. Брук Шилдс

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1965 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: нимфетка

Странные царили нравы 40 лет назад — то ли наивные, то ли распущенные. Десяти лет от роду Брук уже снималась полностью обнаженной для Playboy, а в 14 — играла роль подростка, познающего плотскую любовь. Сейчас времена построже — та самая "Голубая лагуна" не рекомендована к просмотру лицам младше 16 лет.

99 РОКСОЛАНА

ГОДЫ ЖИЗНИ: ок. 1506–1558
РОД ЗАНЯТИЙ: султанша

Вот на что способна энергичная женщина, не лишенная внешней привлекательности: из рабыни и наложницы Роксолана превратилась в любимую (и, по факту, единственную) жену султана Османской империи, его главного политического советника и мать шести его детей, а к настоящему моменту — и в главного персонажа многочисленных турецко-украинских сериалов.

97 ЛОРЕН БЭКОЛЛ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1924 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: вечная дива

Единственная героиня Золотого века Голливуда, дожившая до наших дней. И как дожившая! Впервые блеснув на экране в 1944-м, последний свой пучок кинопремий за конкретную роль она получила 52 года спустя (Ханна Морган в "У зеркала два лица").

98. Джейн Биркин

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1946 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: женщина-сумочка

Это она в Je t'aime moi non plus, дуэте с Сержем Генсбуром, стонала так, что у подростков волосы становились дыбом. И это она стояла у истоков той сумочки, которая служит фетишем всех женщин и жупелом всех мужчин на планете.

100 МАРГАРИТА ТЕРЕХОВА

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1942 – наст. вр.
РОД ЗАНЯТИЙ: киноактриса

Креативный директор MH Андрей Мединутверждает, что в конце 70-х имя Маргариты Борисовны в Москве писали на заборах. Какие времена были, какие женщины!

“МЫ ТОЖЕ В СВОЕМ РОДЕ ЛЮДИ ИСКУССТВА”

У МНОГИХ ИНОСТРАНЦЕВ РУССКИЕ АССОЦИИРУЮТСЯ ТОЛЬКО С ВОДКОЙ. МНЕ ЭТО НЕПРИЯТНО, И Я СОВСЕМ ПЕРЕСТАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНОЕ. Я ПРЕДСТАВЛЯЮ НАШУ СТРАНУ И НЕ ХОЧУ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЭТОТ МИФ.

ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО / февраль 2010

ЛЮБОПЫТСТВО — ОДНО ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ, ОНО ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ. МНЕ ЖАЛЬ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ НИЧЕГО НЕ ИНТЕРЕСНО.

МЭТЬЮ ФОКС / июль 2008

КОГДА ТЕБЕ 20 ЛЕТ, ТЫ ПОСТОЯННО ДУМАЕШЬ О ТОМ, ЧТО ЖЕ ДУМАЮТ О ТЕБЕ ДРУГИЕ. ЗАТЕМ ТЕБЕ ИСПОЛНЯЕТСЯ 30, И ТЫ ОСОЗНАЕШЬ, ЧТО ВСЕ ОНИ ДУМАЛИ О ТЕБЕ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ, ЧЕМ ТЕБЕ КАЗАЛОСЬ.

ЮЭН МАКГРЕГОР / сентябрь 2009

В ЖИЗНИ НЕТ НИКАКИХ ГАРАНТИЙ. ПОСМОТРИМ, ЧЕМ ВСЕ ЭТО ЗАКОНЧИТСЯ.

МАРК УОЛБЕРГ / январь 2011

Я НА СВОЕЙ ШКУРЕ ИСПЫТАЛ, ЧТО ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ МЕНЯЮТ ВСЕ — САМООЦЕНКУ, СПОСОБНОСТЬ К КОНЦЕНТРАЦИИ; ОНИ ТРАНСФОРМИРУЮТ ТВОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР, ВООБЩЕ ВСЕ. ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО.

ЭДРИАН БРОУДИ / июнь 2007

НАДЕЖДЫ — ЭТО УЖЕ ПОЧВА ДЛЯ РАЗОЧАРОВАНИЙ.

РАЙАН РЕЙНОЛДС / декабрь 2010

ПРЕКРАЩАТЬ РЖАТЬ НАДО ЗА 15 МИНУТ ДО СЕКСА. И НАЧИНАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕГО ОКОНЧАНИЯ.

АЛЕКСАНДР А. РЕВВА / январь 2007

СЛОВО “ПАПА” — САМОЕ ЛЮБИМОЕ СЛОВО МУЖЧИН.

ВИН ДИЗЕЛЬ / июль 2009

ЕСЛИ ПРИШЕЛ ЗАНИМАТЬСЯ — ТАК ЗАНИМАЙСЯ, ЧЕРТ ВОЗЬМИ! ЛУЧШЕ ВЫЖАТЬ ИЗ СЕБЯ ВСЕ СОКИ, ЧЕМ ПОЛТОРА ЧАСА ПОРХАТЬ ПО ЗАЛУ, КАК ТОМНАЯ ДЕВИЦА.

ДЖЕЙСОН СТЕТХЭМ / июль 2007

В ЛЮБОЙ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ ЧЕМ СПОКОЙНЕЙ ТЫ ОСТАЕШЬСЯ, ТЕМ ЛУЧШЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ ГОЛОВА И ТЕМ БЫСТРЕЕ ТЫ СПРАВИШЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ.

ЮЭН МАКГРЕГОР / сентябрь 2009

Я УЧУСЬ, ЧУВАК. ПОСТОЯННО УЧУСЬ.

ДЖЕРЕМИ РЕННЕР / январь 2012

Я ВСЕ СУЕВЕРИЯ НАРУШАЮ. В ТЕННИСЕ И БЕЗ МЕНЯ ХВАТАЕТ ЧУДАКОВ.

ДМИТРИЙ ТОРСУНОВ / август 2008

ЕСЛИ Я ЧТО-ТО ХОЧУ, Я ЭТО ПОЛУЧАЮ. А ЕСЛИ НЕ МОГУ ПОЛУЧИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС, Я ВЫЯСНЮ, ЧТО МНЕ НУЖНО ДЛЯ ЭТОГО СДЕЛАТЬ, — И СДЕЛАЮ.

ААРОН ЭКХАРТ / декабрь 2008

СТАДНЫЙ МОМЕНТ ОБЫЧНО ПРИВОДИТ ТЕБЯ ТУДА, ГДЕ ЛУЧШЕ НЕ ОКАЗЫВАТЬСЯ.
ПЕТР ФЕДОРОВ / март 2011

Я САМ БРЕЮ СЕБЕ ГОЛОВУ. МНЕ ЭТО НРАВИТСЯ. ОЧЕНЬ УСПОКАИВАЕТ. ВСЕМ РЕКОМЕНДУЮ.
ВИН ДИЗЕЛЬ / июль 2009

КОГДА ЕСТЬ ДЕТИ, ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ РОСКОШЬ БЫТЬ БЕДНЫМ.
АЛЕКСАНДР МИХАЙЛИН / декабрь 2012

МЕНЯ В ДЕТСТВЕ НИКТО НЕ ЗАСТАВЛЯЛ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. НА ЗАНЯТИЯ ИНОГДА В 6 УТРА НАДО БЫЛО ВСТАВАТЬ. ЕСЛИ БЫ Я САМ НЕ ХОТЕЛ ИГРАТЬ, Я БЫ ПРОСТО ДОЛГО ТАК НЕ ПРОТЯНУЛ.
ИЛЬЯ КОВАЛЬЧУК / декабрь 2011

В ЖИЗНИ ТАК УСТРОЕНО. РАДОСТЬ ПРИ ВЗГЛЯДЕ НА ЗАВЕРШЕННЫЙ ПРОЕКТ ПРОХОДИТ ОЧЕНЬ БЫСТРО.
ЭРИК БАНА / апрель 2010

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР ВНИМАТЕЛЬНО СМОТРИТ НА ТЕБЯ. И КАК ТОЛЬКО ТЫ ПРИНИМАЕШЬ ТВЕРДОЕ РЕШЕНИЕ, ОН ВСЯЧЕСКИ ТЕБЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ И ПОМОГАЕТ. ПРАВДА, ТОЛЬКО ЕСЛИ ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ГОТОВ РАДИ ЭТОГО ВКАЛЫВАТЬ.
ДЖЕРАРД БАТЛЕР / январь 2010

ДЛЯ МЕНЯ ДРИБЛИНГ ВСЕГДА БЫЛ ЧЕМ-ТО ЕСТЕСТВЕННЫМ.
КРИШТИАНУ РОНАЛДУ / апрель 2009

Я ЧАСТО ТАНЦУЮ НА ТРЕНИРОВКАХ, ТАНЦЫ — РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ПОСЛЕ ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.
ВЛАДИМИР КЛИЧКО / май 2009

ЕСЛИ БОГ ДАЛ ТЕБЕ ТАЛАНТ И ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАРАБАТЫВАТЬ ДЕНЬГИ, НУЖНО ПОМОГАТЬ ДРУГИМ.
АНДРЕЙ АРШАВИН / май 2010

СОЛДАТ, КОТОРЫЙ СТЕР НО́ГИ, — ЭТО НЕ БОЕЦ, А ТЕЛО, КОТОРОЕ НАДО НА СЕБЕ ТАЩИТЬ.
СЕРГЕЙ БАДЮК / февраль 2012

Я ЛУЧШЕ ПРОВЕДУ ЧЕТЫРЕ ЧАСА СО СВОИМИ ДЕТЬМИ, ЧЕМ ЧЕТЫРЕ ЧАСА НА ПОЛЕ ДЛЯ ГОЛЬФА.
ДЭВИД БЭКХЕМ / ноябрь 2008

ЕСЛИ ТЫ ЧИТАЕШЬ MEN'S HEALTH РЕГУЛЯРНО, ТЫ УЖЕ УСПЕЛ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ГЕРОИ ОБЛОЖЕК ИНТЕРЕСУЮТ НАС НЕ КАК ЧЕМПИОНЫ, ЗВЕЗДЫ ИЛИ ПРОСТО КРАСАВЦЫ. ОНИ ДЛЯ НАС — НОСИТЕЛИ ОПЫТА, ЛЮДИ, У КОТОРЫХ ЧЕМУ-ТО МОЖНО НАУЧИТЬСЯ. СЕГОДНЯ МЫ ПРЕДПРИМЕМ ПОПЫТКУ СУММИРОВАТЬ, ЧЕМУ НАУЧИЛИ НАС НАШИ ГЕРОИ ЗА ЭТИ 15 ЛЕТ.

Текст: Men's Health 1998–2012

С САМОГО ДЕТСТВА Я МЕЧТАЛ СТАТЬ МОРСКИМ БИОЛОГОМ. НО ПОКА ТЫ ПРОБИРАЕШЬСЯ СКВОЗЬ КАРЬЕРНЫЕ ДЖУНГЛИ, ОЧЕНЬ ЛЕГКО ПОЗАБЫТЬ О СОБСТВЕННЫХ МЕЧТАХ.
ПОЛ УОКЕР / июнь 2010

ЗНАЮ, НЕКОТОРЫЕ СПОРТСМЕНЫ НЕ ВСЕГДА МОГУТ ЗАСНУТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ТРУДНОГО МАТЧА. У МЕНЯ ЭТИХ ПРОБЛЕМ НЕТ — МОМЕНТАЛЬНО ОТКЛЮЧАЮСЬ.
АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН / август 2009

ЛУЧШИЙ ОТЦОВСКИЙ СОВЕТ, КОТОРЫЙ Я КОГДА-ЛИБО СЛЫШАЛ, ПРОИЗНЕС ДРУГ МОЕГО ОТЦА. УЕЗЖАЮЩЕМУ ИЗ ДОМА СЫНУ ОН СКАЗАЛ: “ДЕРЖИ ЕГО В ШТАНАХ, СЫНОК. ДЕРЖИ ЕГО В ШТАНАХ”.

ЮЭН МАКГРЕГОР / сентябрь 2009

Я ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ ЗВЕЗДНАЯ БОЛЕЗНЬ, И ДАЖЕ ВИЖУ ЕЕ В НЕКОТОРЫХ СВОИХ ДРУЗЬЯХ. ОБЩАТЬСЯ С ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ – ВСЕ РАВНО ЧТО СМОТРЕТЬ, КАК КТО-ТО ДРОЧИТ. АБСОЛЮТНО НЕИНТЕРЕСНО.

МЭТТ ДЕЙМОН / апрель 2011

ДЕЛО НЕ В ТОМ, ЧТО Я ХОРОШО ДЕРЖУ УДАР, А В ТОМ, ЧТО ПОКА ХОРОШО НЕ ПОПАДАЛИ. ГОЛОВА У ВСЕХ ОДИНАКОВАЯ, И ЕСЛИ ТЕБЕ РЕАЛЬНО ПОПАДУТ В БОЛЕВУЮ ТОЧКУ, ТЫ СВАЛИШЬСЯ.

НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ / октябрь 2010

ОДНО ДЕЛО – ДОБИТЬСЯ ЧЕГО-ТО, А ДРУГОЕ – УДЕРЖАТЬСЯ НАВЕРХУ. ВТОРОЕ СЛОЖНЕЕ, ПОТОМУ ЧТО КОГДА ТЕБЕ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ, ТЫ ПРОСТО ИДЕШЬ К ЦЕЛИ, А КОГДА ЕСТЬ – НАЧИНАЕШЬ БЗДЕТЬ.

МАРАТ САФИН / июль 2010

ТЫ НЕ ДОЛЖЕН ПЫТАТЬСЯ УГОДИТЬ ВСЕМ, НО ЕСЛИ КТО-ТО НЕДОВОЛЕН ТВОЕЙ РАБОТОЙ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ИЩИ ПРОБЛЕМУ В СЕБЕ И ТОЛЬКО ПОТОМ В ТОМ, КТО ТЕБЯ КРИТИКУЕТ.

СЭМ УОРТИНГТОН / ноябрь 2011

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ – ВЕЩЬ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНАЯ, УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ, НО КОРОТКАЯ.

ВЛАДИМИР КЛИЧКО / май 2009

СТРАХ – ЭТО ПРОСТО ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫЙ ОБОСТРЯЕТ НАШИ ЧУВСТВА, ЧТОБЫ МЫ МОГЛИ ПРЕОДОЛЕТЬ ТО, ЧТО НАС ПУГАЕТ.

БЕАР ГРИЛЛС / май 2012

Я НИКОГДА НЕ ДУМАЛ, ЧТО ЕСТЬ СТОЛЬКО СПОСОБОВ ДОЙТИ ДО ПРЕДЕЛА.
КРИС ЭВАНС / ноябрь 2012

КОГДА ДЕЛАЕШЬ ПЕРВЫЙ ВДОХ, ВЫНЫРНУВ ИЗ-ПОД ВОДЫ, ТО ПОНИМАЕШЬ, ЧТО У НЕГО ЕСТЬ ЦЕНА. И С ЭТОГО МОМЕНТА ТЫ ЕЕ ЗНАЕШЬ. А ВМЕСТЕ С НЕЙ — И ЦЕНУ ДРУГИМ ВЕЩАМ.
АЛЕКСЕЙ МОЛЧАНОВ / июль 2012

В ИСКУССТВО ИМЕЕТ СМЫСЛ ИДТИ ТОЛЬКО ИЗ ЛЮБВИ К НЕМУ, А ЗА ДЕНЬГАМИ — ЛУЧШЕ В ДРУГОЕ МЕСТО.
СЭМ УОРТИНГТОН / ноябрь 2011

В КИНО НИКОМУ НЕЛЬЗЯ ВЕРИТЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТРЮКА, НУЖНО ВСЕ ПРОВЕРЯТЬ САМОМУ, ПОТОМУ ЧТО У НАС СТРАНА ТАКАЯ — ЕСЛИ ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ, НИКТО ТЕБЯ НИ КОРМИТЬ, НИ СОДЕРЖАТЬ НЕ БУДЕТ.
ВЛАДИМИР ВДОВИЧЕНКОВ / декабрь 2009

СЪЕДОБНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ВСЕ ЗМЕИ, КРОМЕ МОРСКИХ, А ТАКЖЕ ЯЩЕРИЦЫ И ЛЯГУШКИ.
СЕРГЕЙ БАДЮК / февраль 2012

МЫ ТОЖЕ В СВОЕМ РОДЕ ЛЮДИ ИСКУССТВА И ЗАВИСИМ ОТ ПУБЛИКИ, ОТ ВСЕХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НАМИ ИНТЕРЕСУЮТСЯ.
ВЛАДИМИР КЛИЧКО / май 2009

НОС МНЕ ЛОМАЛИ УЖЕ ПЯТЬ РАЗ. ТАКИЕ ТРАВМЫ — ЭТО ЕРУНДА, ДЕТСКИЙ САД, ОСОБО БОЛЬНО НЕ БЫЛО.
АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН / август 2009

МНОГИЕ ХОДЯТ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РАДИ ВНЕШНЕГО ЭФФЕКТА, ЧТОБЫ ПОТОМ С ГОРДОСТЬЮ КРУТИТЬСЯ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ. КАКОЙ ОТ ЭТОГО ТОЛК? Я ДЕЛАЮ ТОЛЬКО ТЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЮТ МНЕ ЛУЧШЕ БЕГАТЬ, ПРЫГАТЬ, БИТЬ И УВОРАЧИВАТЬСЯ ОТ УДАРОВ.
ДЖЕЙСОН СТЕТХЭМ / июль 2007

Я ВСЕМИ СИЛАМИ СТАРАЮСЬ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ НЕ ДУМАТЬ ОБ ОПАСНОСТИ. СТОИТ ПРЕДСТАВИТЬ, КАК ПАДАЕШЬ НА МАШИНЕ С ОБРЫВА, И РУЛЬ САМ НАЧИНАЕТ ВЫВОРАЧИВАТЬ В ЕГО СТОРОНУ.
ОРЛАНДО БЛУМ / март 2012

АКТЕРУ, КАК И ВЫШИБАЛЕ, НУЖЕН ПСЕВДОНИМ. ЧТО БЫ ОБО МНЕ НИ ГОВОРИЛИ, ТАМ НЕ БУДЕТ ФИГУРИРОВАТЬ ФАМИЛИЯ МОЕЙ МАТЕРИ.
ВИН ДИЗЕЛЬ / июль 2009

ГОВОРЯТ, ЧТО ОТ 20 ДО 30 ТЫ ПЫТАЕШЬСЯ СТАТЬ МУЖЧИНОЙ, КОТОРЫМ ХОЧЕШЬ БЫТЬ, А ПОСЛЕ 30 РАЗБИРАЕШЬСЯ С ТЕМ, ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО.
СЭМ УОРТИНГТОН / ноябрь 2011

НЕОБХОДИМОСТЬ — МАТЬ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТИ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ, ТЫ ЕЩЕ НЕ ТО ПРИДУМАЕШЬ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ. **БЕАР ГРИЛЛС** / май 2012

СПОРТ

ВЕЛИКИЙ? УЖАСНЫЙ

В 2013-м исполняется не только 15 лет российскому изданию Men's Health. Ровно 10 лет назад, 22 февраля 2003 года, Майк Тайсон одержал свою последнюю победу на профессиональном ринге. Мы попросили спортивного обозревателя Джейми Джексона объяснить нам, как и почему один из величайших боксеров мира стал тем, кто он есть сейчас, — всеобщим посмешищем.

МАЙК ТАЙСОН

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 30.06.1966

СТОЙКА: ортодокс

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ: супертяжелая (свыше 91 кг)

РОСТ: 178 см

ДОСТИЖЕНИЯ: самый молодой чемпион мира в тяжелом весе (в 20 лет); самый молодой абсолютный чемпион мира в тяжелом весе (в 21 год); единственный человек, который смог выиграть нокаутом в первом раунде три чемпионских боя против действующих чемпионов; боксер, затративший наименьшее время с момента дебюта на завоевание титулов чемпиона и абсолютного чемпиона мира в супертяжелом весе (1 год 8,5 месяцев и 2 года 5 месяцев соответственно); первый и единственный абсолютный чемпион, который завоевал три основных титула последовательно один за другим; автор самого быстрого нокаута на юношеских Олимпийских играх (8 секунд).

F

Его жизнь — правда о том, что происходит со сказкой про Рокки в реальном мире. Трудный подросток встречает мудрого старого тренера, но когда старик умирает, у парня все идет наперекосяк — так упрощенно можно пересказать историю Майка.

Легендарный Константин (Кас) д'Амато всю свою жизнь бесплатно тренировал детей из бедных районов. Это он сделал из малолетнего гангстера, имевшего 38 приводов в полицию, того Тайсона, которого мы видели в конце 80-х. "Железный Майк" назвал сына в честь д'Амато, но он и сейчас с трудом сдерживает слезы, вспоминая своего первого тренера. "Вся моя жизнь — это куча дерьма. Я — одна большая неудача", — похоже, это не великий чемпион дает интервью журналистам, а сирота в теле 46-летнего громилы все еще жалуется призраку человека, который заменил ему отца, но ушел слишком рано.

КРОВЬ

В том, уже далеком, 2003-м я из любопытства съездил в самую неблагополучную часть нью-йоркского Бруклина — Браунсвилл. Был холодный октябрьский вечер; темно, дождь, у каждого прохожего такое лицо, будто за пазухой у него — финский нож. Я смотрел на многоэтажную трущобу, от которой буквально на глазах отваливались куски, и у меня не было вопросов, почему из обитателя этого гетто получился неконтролируемый истерик, отгрызающий уши противнику. Наркоман, отсидевший за изнасилование. Банкрот, растративший $300 млн на женщин, вещества и ручных тигров. Вопрос был в другом: тот блестящий апперкот, отправивший Майкла Спинкса в нокаут на 91 секунде поединка (помнишь июнь 1988-го?), — он-то откуда?

В Браунсвилле, в той самой трущобе, Майк провел почти все свое детство. Он был младенцем со слабыми легкими, потом — толстым пацаном, которого задирали старшие. Его били и грабили, но он терпел, пока однажды чаша терпения не переполнилась кровью — на глазах девятилетнего Майка его голубю (мальчик увлекался разведением птиц) просто оторвали голову. До этого никогда не дравшийся Тайсон кинулся на обидчика и одержал свою первую в жизни победу, чем заслужил уважение окрестных хулиганов.

С ними-то и будет проводить время будущий боксер. Первый из многих арестов случился, когда ему было всего 10. Майк нападал на старушек, совершал ограбления, палил из пистолета на людях. Закончилась карьера малолетнего гангстера закономерно: в 13 лет Тайсона отправили в Трионскую исправительную школу (Джонстаун, штат Нью-Йорк). Возможно, это была самая большая удача в его жизни.

ПОТ

Именно в Трионе Кас д'Амато увидел, как Майк боксирует. Д'Амато поселил Тайсона у себя и даже оформил официальную опеку над ним — настоящего отца Майк и не помнил, а мать его была наркоманкой и вскоре умерла.

Из детской компании Майка практически никто не уцелел — его друзья садились в тюрьмы или умирали, в том числе и у него на глазах. Тайсона спасло то, что его вовремя заключили тоже в своего рода клетку — бокс сузил реальность парня до очерченного канатами пространства ринга. Другое дело, что у Каса д'Амато не было задачи вырастить хорошего человека — ему нужен был боксер-победитель.

"Майка воспитали эгоистом, — рассказывает помогавший ему в тренировках Тедди Атлас. — Я помню, как мы сидели на кухне Каса; принесли две тарелки со спагетти: одну — для Майка, вторую — для другого бойца. Покончив со своей порцией, Тайсон нацелился на чужую. Его попытались остановить: "Не бери". Но Кас лишь отмахнулся: "Майк, ты — следующий чемпион мира. Ешь". Это был плохой урок". А позже д'Амато уволил Атласа, когда тот пожаловался, что Тайсон домогался его юной родственницы.

Стив Лотт — человек, который был в углу Тайсона на большинстве его боев в 80-е, оправдывает д'Амато: "Ранние годы — это просто история ужасов. Касу приходилось использовать все свое терпение — каждую каплю, — потому что Майк был животным".

ДЕНЬГИ

"Когда я прохожу к рингу, я не свожу глаз с противника, я не могу дождаться, когда доберусь до него", — говорил Майк. 22 ноября 1986 года он "добрался" до чемпиона в тяжелом весе по версии WBC Тревора Бербика. Тайсон нокаутировал его во втором раунде, став самым молодым чемпионом в тяжелом весе в истории — в 20 лет и 4 месяца. Но если это и принесло какой-то покой в душу Майка, то ненадолго.

Д'Амато умер за год до боя с Бербиком, и с ростом славы Тайсона основное влияние над ним приобрел промоутер Дон Кинг. Если Кас говорил, что смысл его жизни — это талант Тайсона, то для Кинга на первом (а также втором и третьем) месте стояли деньги, на остальное ему было плевать.

"Как только Дон Кинг завладел им, все захотели свой кусок, — говорит Барри МакГиган, бывший чемпион в полулегком весе. — Он платил зарплаты десяткам нахлебников. Они носили костюмы от Армани и останавливались в лучших отелях. Он был очень щедр".

"У Майка Тайсона был дар, — дополняет диагноз спортивный психолог Мартин Перри. — Он был больше, чем просто хороший боец. Он поднял спорт на новый уровень — как Шумахер в "Формуле-1" или Федерер в теннисе. Но это может быть как благословени-

1986
ДИНАМИТ Побил Тревора Бербика, чтобы стать мировым чемпионом в тяжелом весе в возрасте 20 лет.

1988–1989
О СЕМЬЕ После восьмимесячного брака жена Робин Гивенс обвинила Тайсона в домашнем насилии.

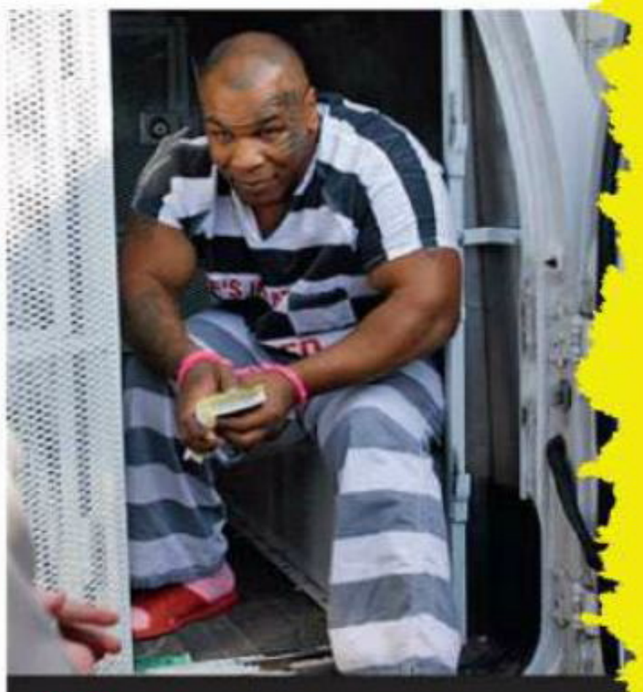
1991
КАЛИФ НА ЧАС С промоутером Доном Кингом за несколько дней до ареста по обвинению в изнасиловании.

2005
НА ЗАКАТЕ Последний профессиональный бой Тайсона.

1996
ДИКИЕ КОШКИ
Майк расслабляется в типично “брутальном” стиле.

“Я — КАК ТЫ. Я НАСЛАЖДАЮСЬ ЗАПРЕТНЫМИ ПЛОДАМИ В ЭТОЙ ЖИЗНИ”

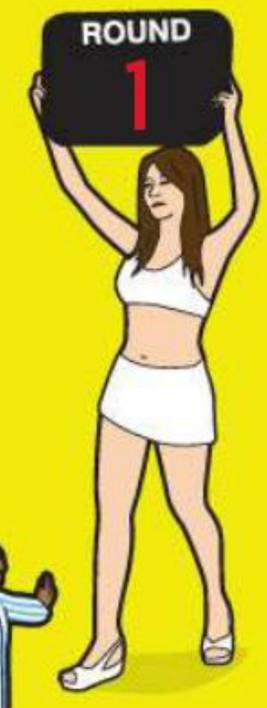
1997
СДВИГ ПО ФАЗЕ
Ухо Эвандера Холифилда после проигранной зубам Тайсона битвы.



2007
ВСЕ РАЗВАЛИЛОСЬ Обвинения в употреблении наркотиков (вождение под воздействием). “Преступление, которое он совершает против себя”, — так высказалась защита.

КАК ГОТОВИТЬ “ЖЕЛЕЗНОГО МАЙКА”

О тренировочном режиме, которого придерживался Тайсон в 80-е, ходят легенды. Если сможешь управиться хотя бы с частью из этого, похлопай себя по плечу.



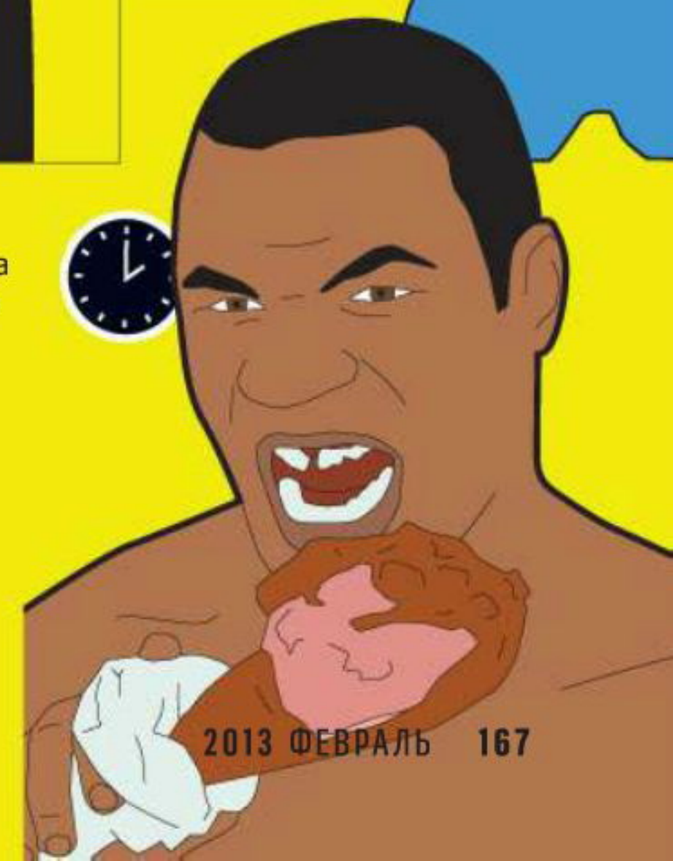
5.00: подъем, растяжка, 10 прыжков “на коробку”, 10 коротких спринтовых дистанций, пятикилометровая пробежка трусцой

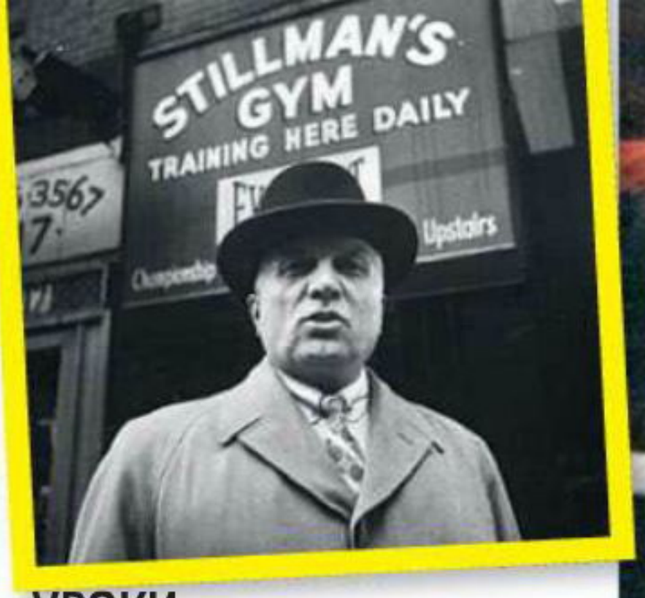
6.00: душ, возвращение в кровать

10.00: подъем, завтрак (каша)

12.00: десять 3-минутных раундов спарринга

14.00: обед (стейк и паста с фруктовым соком)





УРОКИ

Тайсон прошел великолепную школу бокса легендарного тренера Каса д'Амато, из которой вынес не только умение бить, но и боксерские мудрости. Вот некоторые из высказываний д'Амато, несколько из добытых им жемчужин.

- "И герой, и трус испытывают одинаковое чувство — страх. Но герой использует свой страх, проецируя его на противника, в то время как трус бежит прочь".

- "Люди говорят, что бокс — жестокий вид спорта. Но если бы боксеры получали чувствительные удары так часто, как об этом думают люди, то они бы все уже были на пенсии".

- "В течение жизни мужчина находит для себя много способов получать удовольствия и людей, о которых он заботится. А затем Природа начинает отбирать это у него — постепенно, одно за другим. Это Ее способ подготовить тебя к смерти".

- "Утром того дня, когда должен состояться бой, боксер встает и спрашивает: "Как я могу драться? Я не спал всю ночь". Все, что он должен понять, — тот другой парень тоже не спал".

- "Видеть мужчину побежденным — не более сильным оппонентом, а самим собой, — вот настоящая трагедия".

- "Не важно, что человек говорит... что бы он ни делал, в итоге получится то, к чему он был склонен всегда".

1987
МУЧИТЕЛЬ
Тайсон защищает свой титул в бою против олимпийского чемпиона Тайлера Бриггса.

ФИЛЬМ, ФИЛЬМ, ФИЛЬМ

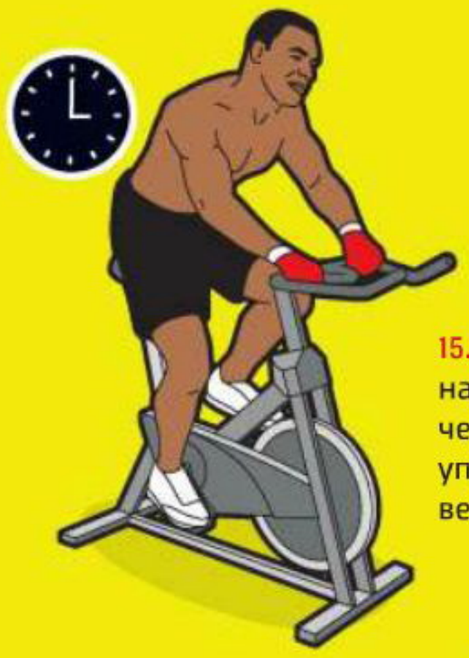
Когда актеры играют спортсменов, обычно хочется крикнуть: "Не верю!" Особенно, если на экране они изображают не жизнь, а сами поединки и матчи. Поэтому мы выбрали для тебя 3 лучших документальных фильма о чемпионах, снятые в последнее время. Названия говорят сами за себя.

Представь себе мир, где за людьми постоянно наблюдают камеры, а каждый их шаг фиксируется. Такова жизнь гонщиков "Формулы-1", и именно это позволило снять о погибшем в 1994 году Айртоне Сенне один из лучших спортивных документальных фильмов. Что ж, лучшим гонщикам — лучшие фильмы.

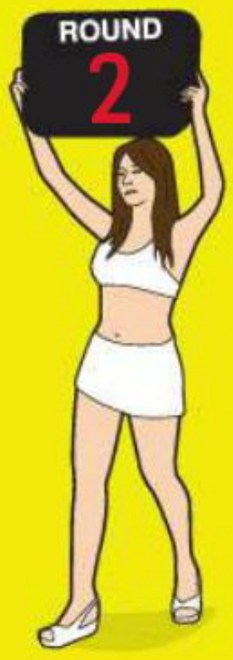
Фильм состоит из разговоров Тайсона с Джеймсом Тобаком — этих людей дружба связывает уже более 25 лет. Получилось, возможно, даже слишком искренне: "Там есть вещи, которых я не должен был говорить. Но и отрицать их я не могу. Я сказал их. И я имел их в виду", — комментирует сам Майк.

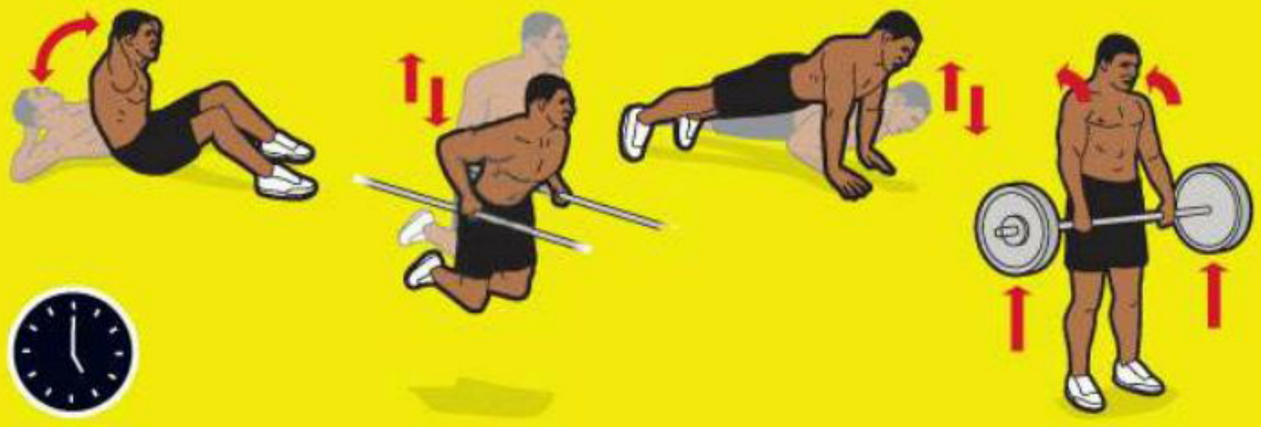
Эмир Кустурица снял документальный фильм о своем кумире. Снял так, как умеет только он. Перед тобой еще один бог спорта, сам расшатавший свой Олимп и рухнувший с него, но от этого не переставший быть одним из самых ярких и великих спортсменов прошлого века.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, REX/FOTODOM, AFP/EAST-NEWS, CORBIS/FSA, REUTERS



15.00: работа на ринге, после чего 60 минут упражнений на велотренажере





17.00: 2000 подъемов корпуса, 500–800 вертикальных отжиманий на брусьях, 500 отжиманий, 500 шрагов с 30-килограммовой штангой и 10 минут упражнений на шею (все упражнения разделены на 10 подходов: по 200 подъемов корпуса, по 25–40 вертикальных отжиманий на брусьях и т.д.)

19.00: ужин (стейк и паста с фруктовым соком)

20.00: еще 30 минут работы на велотренажере, немного отдыха перед телевизором, затем сон

ем, так и проклятием. Ему не хватило стабильности — я говорю о той опоре, которую может дать только полная семья. Такие люди открыты всем, кто хочет наживаться на их талантах".

НАСИЛИЕ

Возможно, именно желание обрести стабильность заставило Майка в 21 год жениться на актрисе Робин Гивенс. Закончилось это плохо. Конечно, Тайсон сам виноват, но отомстила жена ему жестоко: прямо в эфире ток-шоу, на которое они пришли вместе, она вдруг на всю страну выдала монолог, рассказав, что ее брак — это ад, что муж все время изменяет, бьет ее, а также угрожает ее матери. Представляешь, насколько по-идиотски чувствовал себя сидящий рядом с ней в кадре Майк?

Пресса с удовольствием раздула этот скандал — Тайсон к тому времени уже успел настроить против себя всю журналистскую Америку. "Майк делал такие вещи... например, мог пообещать репортеру, что будет трахать его, пока тот его не полюбит... и это перед представителями всей мировой прессы", — вспоминает боксер Дэвид Хэй.

Обвинения жены Тайсон и не отрицал. Но насчет изнасилования, за которое он 3 года провел в тюрьме, у него другая позиция: секс был, но по желанию. В этом деле много нестыковок: пару видели целующейся в тот вечер, и в отель они пришли вместе. Но суд принял сторону Мисс "Черная Америка" Дезире Вашингтон. Так у Тайсона появилась еще одна причина потерять веру в людей, а заодно и в прежнего бога. Чтобы противопоставить себя им, он меняет веру и набивает татуировки с такими антигероями, как Мао Цзэдун.

После освобождения Майк, а точнее теперь Малик Абдул Азиз, едет прямиком в мечеть, где молится вместе с другим великим боксером и скандалистом Мухаммедом Али. В тот день их обоих первый раз за три года видят на людях.

"МНЕ ПОСТОЯННО ХОТЕЛОСЬ ДРАТЬСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ Я ДРАЛСЯ С СОБСТВЕННОЙ ЖЕНОЙ"

КОНЕЦ

После освобождения Майк восстановил свой титул, победив Франка Бруно в 1996 году и Брюса Селдона шесть месяцев спустя, но затем последовало поражение от Эвандера Холифилда и нашумевший инцидент с откусыванием уха в матче-реванше в 1997 году.

После того боя Майк вернулся домой, накурился и уснул прямо в кресле, потом проснулся, выпил, снова накурился и опять уснул. В тюрьме он привык разговаривать сам с собой и петь, чтобы не сойти с ума, но оказалось, что на свободе удержаться от безумия еще сложнее.

Тайсон выступал еще 8 лет, но последняя победа случилась 22 февраля 2003 года: Майк отправил в нокаут в первом же раунде Клиффорда Этьена. Сегодня Майк успокоился. У него было еще два брака, родилось 8 детей. Несмотря на трагедию (его 4-летняя дочь погибла, случайно задушив себя проводом), Тайсон старается держаться подальше от наркотиков и алкоголя. Ни денег, ни всеобщего уважения, ни приличной работы у него нет.

"Людям легко было назвать его животным, — говорит Барри МакГиган, бывший чемпион в полулегком весе. — Но он во многом стал жертвой обстоятельств. У него никогда не было нормальной жизни. Он вырос циничным и не мог никому доверять. Ни у кого из нас, снобов с "традиционным" воспитанием, не нашлось к нему подхода. Поэтому не следует бросать в него камни. Его случай — это, скорее, из разряда "не дай бог такое случится со мной или моими детьми"". "Чему мы можем поучиться у Майка? — добавляет Стив Лотт. — Что любой может "попасть". ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

ОРГАНИЗМ

ЧТОБ ТЫ СОХ

Надоело страдать от похмелья? Даже малознакомые люди приветствуют тебя ироничным возгласом “А ты все пьешь”? Завязывай, а мы расскажем тебе, как это сделал наш редактор Артем Бетев.

ЭКСПЕРТЫ:

МАРИЯ ВИННИКОВА,
профессор, д.м.н., заместитель директора Национального научного центра наркологии

ОЛЕГ СТЕЦЕНКО,
психиатр-нарколог, автор книги "Как не пить"

ДЫРУ, КОТОРАЯ ОБРАЗУЕТСЯ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ПОСЛЕ НАСТУПЛЕНИЯ ТРЕЗВОСТИ, ВСЕ РАВНО НАДО ЧЕМ-ТО ЗАТЫКАТЬ

НАШ 9 “Г” НАЧАЛ ПИТЬ РЕЗКО И ПОМНОГУ. Первую бутылку водки купил я — утром перед общешкольным пикником по случаю получения нами незаконченного среднего образования. Вторая пьянка состоялась через три месяца, 1 сентября. Мы устроили такой дебош, словно занимались этим с пеленок. Вот она, генетическая память.

С тех пор алкоголь стал неотъемлемой частью моей жизни, а поступив в институт, я перешел на еженедельное потребление спиртного — в начале и конце недели. Перерыв между возлияниями был необходим, чтобы восстановиться. Закончив институт и устроившись на работу, я стал напиваться в стельку по пятницам и субботам и иногда по средам (среда, как известно, это маленькая суббота). Зачем? Чтобы снять стресс.

К 30 годам я понял, что дальше так жить нельзя. Я потолстел с 73 до 86 кг, заработал рефлюкс-эзофагит и пустил на самотек свою семейную жизнь.

Путь к разумному потреблению спиртных напитков оказался бугрист. Мне по работе приходилось много ездить в Европу, и я пообещал себе, что вино буду пить только во Франции и Италии, виски — на Британских островах, портвейн — в Португалии, а херес — в Испании. Но оказалось, что такой зарок легко нарушить. Да и контролировать количество выпиваемого я так и не научился. Бывало, что все заканчивалось парой бокалов сухого вина. Но все же пару раз в год концентрация этанола в моей крови достигала критической отметки, после которой наутро ты не помнишь финал вечеринки.

А потом, чуть больше года назад, я заработал сотрясение мозга, после которого врач запретил мне пить в течение месяца. Так, впервые за много лет, я встретил Новый год, не выпив ни капли. 1 января 2012 года я проснулся в 10 утра свежим, отдохнувшим и абсолютно здоровым. Вокруг меня беспокойно спали, стеная и чмокая пересохшими губами, похмельные друзья. Они были несимпатичны. В этот момент я решил, что больше не возьму в рот ни капли алкоголя.

Я — журналист. Еще тогда я собрал всю нужную информацию: с какими трудностями сталкивается бросивший пить, что может спровоцировать новый запой и т.д. По прошествии года у меня есть возможность прокомментировать эту информацию и предоставить свой отчет. Итак, что тебя может сбить с пути в первый год трезвой жизни.

ЭМОЦИИ

Ты знаком и с плохим настроением, и со стрессом, и с настоящей радостью. Но с тех пор как ты начал употреблять спиртное, все эти переживания заканчивались опьянением. Вспомни, как ты отметил рождение ребенка или последнее повышение зарплаты? Что ты сделал после того, как в хлам разбил машину? Бросив пить, ты будешь переживать все эмоции в одиночку, без этанола. А это нелегко.

Олег Стеценко (ОС): Начинают пить чаще всего ради эйфории и расслабляющего эффекта, но отвечающие за эти состояния рецепторы ЦНС можно стимулировать не только этанолом. Эндорфины, дофамин и серотонин организм вырабатывает сам, когда ты, например, занимаешься любимым делом: раскладываешь марки по альбомам, участвуешь в любительском ралли, занимаешься резьбой по дереву или солируешь в кружке художественного свиста. Дыру, которая образуется в твоей жизни после наступления трезвости, все равно надо чем-то затыкать — поставь задачу целенаправленно и все время получать небольшие удовольствия. В конце концов, вкусная еда остается вкусной, даже если ее не запивать вином. А без спиртного счет за ужин в ресторане вдвое меньше — тоже повод для радости.

Артем Бетев (АБ): Лет с 28 я регулярно покупал к ужину в будние дни бутылочку вина, чтобы снять стресс. Мол, а что такого, французы вино пьют каждый день и не спиваются. Избавиться от этой привычки мне помогли вечерние пробежки. Я начал бегать, мне понравилось. Оказалось, что час на безлюдной улице спасает от навязчивых мыслей о работе гораздо лучше, чем пара бокалов. Правда, по выходным я все равно еще пару лет позволял себе расслабляться по старинке.

НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Надо обязательно хлопнуть для храбрости перед тем, как подойти вон к той блондинке, которая делает вид, что увлечена разговором с подругой, в то время как со сцены в зал льются киловатты звука? Ты не раз пользовался этим рецептом, и он действительно помогал. Правда, ты же на этом не останавливался, а потому быстро проходил стадию от храброго мачо до пьяного быдла и приступал к активным действиям уже не в лучшей форме. Так что вспомнить особо нечего.

ОС: Неуверенность в себе — не следствие того, что ты трезв. Эта проблема была с тобой с подросткового возраста, просто до поры ты удачно маскировал ее алкоголем. Теперь пришла пора наконец решить вопрос и "прока-

ТРУДНО ПЕРВЫЕ 365 ДНЕЙ

Чем больше пьешь, тем труднее бросить. Последний рубеж, на котором можно вернуться к нормальной жизни, не став инвалидом, — вторая стадия алкоголизма. Зависимость уже есть, тебе хорошо знакомы и абстинентный синдром, и запои, но алкогольные гепатит и энцефалопатия еще далеко. Предположим, ты вышел из очередного псевдозапоя и твердо решил — хватит. Что будет дальше?

1–5 ДНЕЙ

Добро пожаловать, алкогольный абстинентный синдром, он же — "синдром отмены". Этанол уже стал полноправным участником твоего обмена веществ, поэтому без него нарушается работа всего организма. Возможны тахикардия, подъемы артериального давления, трудности с желудком. У тебя мелко трясутся руки, случаются судороги, тебя бросает то в жар, то в холод, болит голова. Возникают тревога, бессонница, кошмары во сне, сильное влечение к алкоголю.

ЧТО ДЕЛАТЬ Обязательны прием витаминов B_1 (для нормальной работы нервной системы) и B_6 (для восстановления нормального питания тканей мозга). Если совсем худо, обратись в наркологическую клинику. Помогут капельницы с физраствором и гемосорбция (очистка крови). В отдельных случаях врач пропишет транквилизаторы: они помогают при нарушениях сна, снимают чувство тревоги и уменьшают психологическую тягу к алкоголю.

2–4 НЕДЕЛИ

Тело очистилось, но дух твой на взводе. Алкоголь угнетал работу ЦНС, а без привычного "оглушения" она переходит в гиперактивный режим. Ты теперь резкий и нервный. Из-за нарушений в работе мозговых систем поощрения и наказания тебе кажется, что стрессов стало больше, и тебя именно сейчас начали преследовать неудачи. А любая неудача подстегивает тягу к алкоголю.

ЧТО ДЕЛАТЬ Следует помнить, что весь этот психоз — искусственный, вызван "завязкой" и точно со временем пройдет. Избегай нервных ситуаций, не слушай в машине новости, продолжай себя радовать. Если совсем тяжко — иди к наркологу, он определит, какими психотерапевтическими и медикаментозными методами тебя лечить (подробнее см. бокс "Вытрезвитель МН" на стр. 175).

2–12 МЕСЯЦЫ

Появляются болячки, которых вроде не было: побаливает сердце, шалит ЖКТ, преследуют инфекции. Это последствия хронического отравления алкоголем. Во-первых, этанол обезболивает, и пока ты был под градусом — ничего не чувствовал. Во-вторых, системы, привыкшие работать под этанольной нагрузкой, освободившись от яда, идут вразнос. Например, надпочечники вырабатывают слишком много кортизола, который угнетает иммунитет. Тяга к спиртному меж тем ослабевает, но случаются обострения влечения длительностью 3–7 дней. Проходят и они.

ЧТО ДЕЛАТЬ Решение вернуться к бутылке, если слишком часто болеешь или просто нестерпимо захотелось бухнуть ("всего одну рюмку, я ведь уже полгода ни-ни"), — неверное. Надо просто подождать, пока организм придет в норму. Если алкоголик не пил в течение месяца, нарколог ставит диагноз: "ремиссия". Но лучше продолжать наблюдаться у специалиста как минимум год после начала ремиссии — врачи могут заметить в твоем поведении признаки возможного срыва, которые для пациента не очевидны, и оказать вовремя помощь.

ЧЕРЕЗ ГОД

Организм восстановился, у тебя выработались ритуалы и реакции, позволяющие жить трезво. Характер становится мягче, стрессы отступают, жизнь выравнивается. Но алкоголизм — болезнь хроническая, и потому нездоровая тяга к спиртному сохранится у тебя до конца жизни (при воздержании будет проявляться минимально). Придется следить за собой, чтобы не сорваться. Признаками опасного роста влечения в этот период могут стать новые поведенческие схемы: например, в компании ты с удовольствием разливаешь спиртное по бокалам, выбираешь соответствующие закуски, радуешься за выпивающих — в общем, приходишь в нездоровое возбуждение при виде бутылки.

чать" свою способность раскрепощаться. Как? Так же, как дистрофик превращается в атлета, — системой тренировок. Поставь себе срок (к примеру, год), в течение которого ты станешь как можно чаще бывать в компании незнакомых людей. Питайся вне дома, участвуй в просмотрах ретрокинофильмов с последующим обсуждением. В конце концов, заставь себя знакомиться с какой-нибудь красоткой каждые выходные. Красотка в очередной раз невежливо отшила тебя? Улыбнись и перейди к другой — это же все "не по-настоящему", а на тренировках и Бубка промахивался мимо перекладины.

АБ: Избавиться от неуверенности мне помогла вечеринка на Хэллоуин осенью 2012 года. В большую компанию, где я знал всего одного человека, попросили прийти в карнавальном костюме. Я решил: пора отколоть что-нибудь в трезвом состоянии, иначе получается, что я удалец только под газом. Сделал на скорую руку себе меховые шорты (мех нашел только искусственный, розовый), купил пластиковый шлем с рогами и плотницкий топор. На вечеринку я заявился в образе викинга — кроме шорт и шлема на мне ничего не было. Ходить в меховых трусах среди одетых людей было не очень комфортно, но помогал адреналин — меня буквально заливало этим гормоном. А потом оказалось, что все девчонки хотят ехать в клуб для продолжения банкета не на такси, а "с викингом". Я был на машине, так как не пил.

НУЖНО ПРИДУМАТЬ, КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ТЕМ, КТО ИМЕЕТ ОБЩИЕ С ТОБОЙ "ТРЕЗВЫЕ" ИНТЕРЕСЫ

ПОТЕРЯ ЗНАКОМЫХ

Бросив закладывать за воротник, ты растеряешь многих приятелей — тех, с которыми встречался в питейных заведениях. Ты перестанешь смеяться над их пьяными шутками, а им вряд ли понравится твоя постная рожа со стаканом водопроводной воды.

ОС: Настоящих друзей у человека всего один-два, и они не уйдут из твоей жизни вместе со спиртным. С остальными знакомыми поможет разобраться старый способ составления списков. Как проходили встречи с каждым из них в течение последнего года? Сколько раз вы сидели с бутылкой за столом и сколько раз занимались еще чем-нибудь интересным, не выпивая? Нужно придумать, как сохранить отношения с тем, кто имеет общие с тобой "трезвые" интересы. Остальных можно спокойно вычеркнуть.

АБ: Отказавшись от спиртного, я освободил много времени, сил и денег. Наконец появилась возможность по-настоящему заняться фрирайдом на сноуборде, а вместе с ней — и новая компания. Не хочу сравнивать ее со своими старыми знакомыми, мне с ними тоже было хорошо, но теперь в моем кругу общения — фотограф с мировым именем и долларовый миллионер.

Кстати, не все собутыльники ушли из моей жизни. Например, с одним

знакомым мы все так же по пятницам встречаемся за столом — но теперь за теннисным. Мне всегда был интересен этот человек, и теперь я был вынужден придумать, зачем и как нам теперь проводить время вместе. Получилось.

ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ

Если ты женат, то трезвость, как это ни странно, может оказаться последней каплей, от которой твой брак рухнет. Пока ты пил, жена не замечала других проблем. Ты был в роли больного, капризного и непослушного ребенка. Высохнув, ты разом повзрослел, начал принимать участие в жизни семьи — например, спорить с решениями жены или пороть детей за двойки. Жене придется учиться жить с твоим новым “я”. К тому же пока ты пил, она копила обиды — и вот теперь, наконец, начала выливать их на вернувшегося тебя.

ОС: Ну, во-первых, этот пункт касается не всех выпивающих, а тех, кто уже находится на второй стадии алкоголизма — то есть были и трех-пятидневные “заходы”, и пьяная агрессия, и прочие истории, измучившие близких. (Понять, на какой ты стадии, сможешь, пройдя наш тест “Не алкоголик ли ты...”, см. желтый бокс ниже.) А во-вторых, она терпела, и ты потерпи. Возвращайся в жизнь семьи мягко, а супруге почаще дари цветы и говори комплименты. ■

СПИСОК ДЛЯ ЧТЕНИЯ

Вот еще статьи из Men’s Health, которые помогут тебе в битве с зависимостью. Если нет подшивки, забей в адресной строке своего интернет-браузера mhealth.ru/tag/alko-test — получишь все скопом.

“АЛКОГОЛИК ЛИ ТЫ?”, ноябрь 2010 года, стр. 164. Тест, который поможет определить, есть ли у тебя зависимость, и подскажет, на какой стадии ты находишься.

“ИНСТРУКЦИЯ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ ДЛЯ РАЗУМНОГО ЧЕЛОВЕКА”, апрель 2012 года, стр. 140. 7 признаков того, что тебе пора завязывать навсегда.

“БРЕД ПИТЬ!”, сентябрь 2009 года, стр. 80. 10 мифов о пользе алкоголя. Узнай, почему бывает аллергия на спиртное, из-за чего не лечится алкоголизм и почему хорошо, когда тошнит.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ВЫТРЕЗВИТЕЛЬ МН

Существует не так уж много действенных способов бросить пить. Первый и главный из них — просто не пить. Остальные только помогают тебе в борьбе с зависимостью.

Выбранные нами “вспомогательные средства” перечислены в порядке утяжеления: чем глубже твой алкоголизм, тем дальше по списку тебе надо двигаться. Начиная с четвертого совета поход к наркологу перед применением обязателен. И еще. Врачи обычно используют 3, 4, 5 и 6 методы в комплексе, по отдельности они срабатывают редко.

1 КНИГА АЛЕНА КАРРА “ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ПИТЬ”

Бывший бухгалтер написал серию книг, помогающих избавляться от вредных привычек, начиная от курения и заканчивая обжорством. На ранних стадиях заболевания заменяет беседы с психотерапевтом. Основной тезис — бросить пить легко, ты сможешь!

СЛАБОЕ МЕСТО: если у тебя сильная физическая зависимость, разумные доводы и дружеское подбадривание не помогут.

2 ДИСУЛЬФИРАМ

Этот препарат останавливает в организме человека процесс расщепления этанола на стадии образования ядовитого уксусного ацетальдегида. Если человек проглотит таблетку дисульфирама и запьет ее всего одной стопкой водки, его начнет тошнить, упадет артериальное давление, начнется тахикардия и покраснеет кожа. В общем, повторения не захочется. Медики даже придумали зашивать эти пилюли под кожу, откуда дисульфирам проникает в кровь с небольшой постоянной скоростью, и его концентрация в организме больного может оставаться на высоком уровне в течение длительного срока, например — года.

СЛАБОЕ МЕСТО: все то же. Если у больного нет глубокой собственной решимости бросить пить, никакими “костылями” делу не поможешь — “торпеду” из-под кожи можно выковырять ножом. Потому дисульфирам отдельно от психотерапии не назначают.

3 АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

Люди садятся в круг и рассказывают друг другу про свои проблемы со спиртным. Взаимная поддержка и общение с теми, кто уже давно не пьет, помогают держаться. Сообщество анонимных алкоголиков признано Всемирной организацией здравоохранения.

СЛАБОЕ МЕСТО: многие группы анонимных алкоголиков не признают медикаментозные методы лечения, поэтому в тяжелых случаях групповая терапия оказывается бессильна.

4 ПСИХОТЕРАПИЯ

Психотерапевт помогает превратить смутное желание больного вернуться к нормальной жизни в четкую систему мотивов, которая позволит бороться и с психической, и с физической тягой. Он также поможет определить глубинные причины твоей тяги к алкоголю (может, все дело в том, что папа тебя не хвалил в детстве, ты воспринимаешь мир трагически и потому прячешься от него в бутылке?) и как-то выровнять их.

СЛАБОЕ МЕСТО: психотерапия — занятие на 3–5 лет. Немногие дотягивают до конца этого марафона.

5 НАЛТРЕКСОН

Это химическое соединение блокирует те самые рецепторы, на которые воздействует этанол, вызывая эйфорию. Если пить таблетки, в состав которых входит налтрексон, то алкоголь перестает радовать, а похмелье все равно приходит. В результате желание выпить ослабевает.

СЛАБОЕ МЕСТО: медикаментозную блокаду можно сломать, если выпить лошадиную дозу спиртного. Опьянение наступит резко и будет тяжелым, вплоть до острого отравления. Поэтому налтрексон никогда не назначают без психотерапии, помогающей осознанно справляться с желанием выпить.

6 КОДИРОВАНИЕ

Или “психотерапевтическая методика с медикаментозным подкреплением, основанная на формировании условно-рефлекторных связей”. Врач гипнотизирует больного и делает ему внушение (например, “водка — рвота”). Когда пациент выходит из транса, ему дают препарат, вызывающий отторжение алкоголя, а потом стопку водки. Больного обильно рвет, и у него остается условный рефлекс: “выпил водки — пообнимался с белым другом”.

СЛАБОЕ МЕСТО: рефлексы за год-два ослабевают и требуют подкрепления. Без психотерапевтического лечения и упомянутых выше медикаментов кодирование редко помогает излечить алкогольную зависимость.

7 ПЛАТНЫЕ КЛИНИКИ

Как правило, в основе деятельности каждой — все тот же классический набор из сеансов психотерапии, блокирующих таблеток и кодирования плюс общеукрепляющие процедуры: трудотерапия и спорт, йога, лечебное питание. Главное лекарство таких клиник — ласковая, понимающая терпимость персонала и время. Пока ты находишься в клинике, ты не пьешь, а это главное в лечении алкоголизма.

РАЦИОН

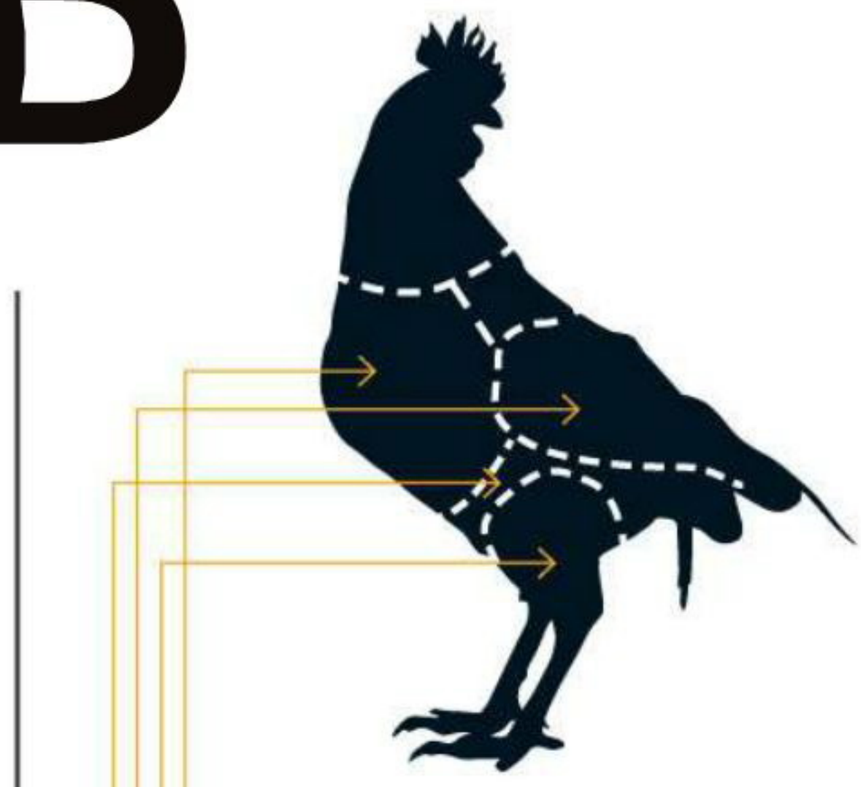
КАК СЪЕДАТЬ ДВЕ КУРЫ В ДЕНЬ

Курятина — лучший источник белка для атлета, дешевый и доступный. Фитнес-редактор МН Дмитрий Смирнов в период усиленной подготовки к соревнованиям ест куру пять раз в день, да еще, кажется, компот из нее варит. Одно плохо — так питаться скучно. Что ж, дорогой Дима, в честь нашего 15-летия мы дарим тебе эту статью. Ты сможешь целую неделю получать свои расчетные 330 граммов белка в день, ни разу не повторившись с блюдом. (Дорогой читатель, если ты тоже ходишь в зал, но не стремишься стать Мистером Олимпия, составь себе из предлагаемых рецептов облегченное меню — так, чтобы выходило 2–2,5 г протеина на каждый килограмм твоего веса.)

WWW

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ ИНТЕРНЕТ

Рецепты всех упомянутых в статье блюд ты найдешь на нашем сайте mhealth.ru/26kur



ДВЕ КУРИЦЫ = МНОГО БЕЛКА

4 куска филе грудки	150 г
4 ножки с бедром	102 г
4 крылышка	31 г
2 печени	47 г
ИТОГО	**330 г**

* Количество протеина в двух птицах весом 1,5 кг каждая (в сыром виде)

ДЕНЬ №1

Легкое начало

Набор простых рецептов для первого дня от Роули Лея, шеф-повара лондонского Le Cafe Anglais.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:
1 курица-гриль
1 сырая курица

ЗАВТРАК

СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ И БЕКОНОМ

102 г белка, 928 ккал

НУЖНО:

½ курицы-гриль, раздерганной на большие куски
4 куска бекона
2 больших куска бездрожжевого хлеба
2 горсти кресс-салата
1 ч. л. оливкового масла
1 ст. л. домашнего майонеза

КАК СДЕЛАТЬ:

1. Нагрей масло на сковородке и поджарь бекон. Подсуши хлеб в тостере и намажь майонезом.
2. Собери из всех имеющихся ингредиентов сэндвич.

УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС

Салат из курицы и мангольда
(97 г белка, 681 ккал)

ОБЕД

Кусок провансальского пирога с цыпленком
(47 г белка, 228 ккал)

ПОЛДНИК

Острые жареные куриные ножки
(29 г белка, 360 ккал)

УЖИН

Курица с требухой и фенхелем
(53 г белка, 606 ккал)

ВСЕГО БЕЛКА
328 г

ДЕНЬ №2

Дешево и вкусно

Набор мышечной массы не требует космических затрат. Эгнар Свериссон, шеф-повар мишленовского ресторана Testure, делится своими соображениями на этот счет.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:
1 курица-гриль
1 сырая курица

УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС

ОСТРЫЕ КУРИНЫЕ КОНЕЧНОСТИ С СОУСОМ ИЗ ПЕТРУШКИ

55 г белка, 290 ккал

НУЖНО:
2 куриных крылышка
2 куриных бедра
½ ч. л. молотого кайенского перца
½ ч. л. китайской приправы “Пять специй”
50 г муки
Щепотка соли
ДЛЯ СОУСА:
100 г натурального йогурта
20 г мелко нарезанной петрушки
Листья 1 веточки чабреца
1 ст. л. семян фенхеля
Натертая цедра одного лимона

КАК СДЕЛАТЬ:
1. В миске смешай все сухие ингредиенты с мукой и равномерно натри ею бедра и крылья.
2. Включи в духовке гриль и поджаривай до хрустящей корочки.
3. Смешай все ингредиенты для соуса в миске и посыпь сверху цедрой лимона.
4. Макай в соус жареную курицу.

ЗАВТРАК
Омлет из яичного белка и курицы (38 г белка, 360 ккал)

38 г

ОБЕД
Куриный суп по-азиатски (101 г белка, 460 ккал)

101 г

ПОЛДНИК
Куриные шарики по-индийски с йогуртом (71 г белка, 448 ккал)

71 г

УЖИН
Жареная курица с коричневым рисом (70 г белка, 720 ккал)

70 г

ВСЕГО БЕЛКА
335 г

Ускорение метаболизма

Пусть твой жир сгорает на протяжении всего дня — в этом помогут острые блюда, рецептами которых поделился Атул Кочхар из мишленовского бара-ресторана Benares. Сам Атул из Индии, так что готовься: впереди по-настоящему острый день.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:
1 сырая курица
1 курица-гриль

ЗАВТРАК
Индийский омлет с куриной печенью и приправами (75 г белка, 850 ккал) — 75 г

УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС
Курица-гриль с салатом из рукколы (96 г белка, 780 ккал) — 96 г

ОБЕД
КУРИНЫЕ БУРГЕРЫ С ОГУРЦАМИ
88 г белка, 1270 ккал

НУЖНО:
2 филе куриной грудки
1 ч. л. молотой зиры
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. смеси чат-масала
1 щепотка смеси гарам-масала
1 ст. л. мелко нарезанного имбиря
1 стручок чили, нарезанный
1 ст. л. порубленной кинзы
Натертая кожура и сок 1 лайма
1 ст. л. растительного масла
ГАРНИР:
1 огурец, порезанный палочками
Смесь салатных листьев
Щепотка чат-масалы
ДЛЯ СОУСА:
4 ст. л. домашнего майонеза
1 ст. л. приправы чатни
1 ст. л. мелко порезанных листьев мяты

КАК СДЕЛАТЬ:
1. Измельчи все ингредиенты для бургеров в кухонном комбайне или проверни курицу в мясорубке и смешай фарш со специями. Слепи четыре котлетки. Поджаривай на сильном огне (на масле) 8 минут.
2. Смешай вместе ингредиенты для соуса, полей им бургеры и подавай с огурцами и салатными листьями, присыпанными чат-масалой.

ПОЛДНИК
Лепешка с курицей (66 г белка, 632 ккал) — 66 г

УЖИН
Карри с курицей (58 г белка, 924 ккал) — 58 г

ВСЕГО БЕЛКА
383 г

Мгновенная еда

Из курицы можно соорудить приличный обед или перекус за считанные минуты. Марк Фош, первый британский шеф-повар, заработавший звезду Мишлена в Испании, рассказывает, как и что делать.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:
1 курица-гриль
1 сырая курица

ПОЛДНИК

ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИЦЫ И САЛАТ С КУНЖУТОМ

57 г белка, 86 ккал

НУЖНО:
1 филе грудки куры-гриль, порезанное
1 стебель лемонграсса, крупно нарезанный
½ стручка красного чили, без семян
½ зубчика чеснока
50 г арахисового масла
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. имбиря
100 мл кокосового молока
2 ч. л. тростникового сахара
1 ст. л. рыбного соуса (можно заменить соевым)
50 г соленого жареного арахиса, дробленого

ДЛЯ САЛАТА:
1 огурец, нарезанный широкими полосками
1 ст. л. натертого имбиря
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. сладкого рисового уксуса
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. семян кунжута

КАК СДЕЛАТЬ:
1. Смешай все ингредиенты (кроме курицы и орешков) в кухонном комбайне или с помощью блендера. Выложи половину массы в миску и смешай с орешками и кусками грудки.
2. Насади курятину на шпажки, обмажь оставшимся соусом и обжарь на гриле (8 минут) либо подсуши в духовке при 180°С.
3. Сделай салат. Положи все ингредиенты в миску, смешай, оставь мариноваться на 5 минут.

ЗАВТРАК
Яичница с грибами и курицей (78 г белка, 340 ккал) — 78 г

УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС
Курица пири-пири (64 г белка, 256 ккал) — 64 г

ОБЕД
Жаренная в масле курица с лимоном и кориандром (62 г белка, 215 ккал) — 62 г

УЖИН
Курица в соусе тикка-масала (74 г белка, 690 ккал) — 74 г

ВСЕГО БЕЛКА
335 г

Полный бак

С этими рецептами от Эда Байнса — шеф-повара ресторана Randall&Aubin и судьи британского ТВ-шоу Britain's Best Dish — ты точно не проголодаешься.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:
1 курица-гриль
1 сырая курица

УЖИН

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЙОГУРТЕ СО СПЕЦИЯМИ

4 порции
57 г белка, 700 ккал (в каждой)

НУЖНО:
1 сырая курица (1,5 кг)
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. чесночно-имбирной пасты
1 ч. л. молотого чили
ДЛЯ СОУСА:
250 г натурального йогурта
1 ч. л. гарам-масалы
100 мл растительного масла
½ ч. л. корицы
½ ч. л. молотого чили

КАК СДЕЛАТЬ:

1. Раздели курицу на 4 части (две ноги и две половины грудки с крылышками) и сделай по 4 глубоких надреза на каждом куске.

2. Смешай лимонный сок, чесночно-имбирную пасту (делается просто: равные количества измельченного чеснока и имбиря смешиваются с небольшим количеством воды и щепоткой соли), соль и перец чили. Получившейся смесью натри куски курицы и положи в подходящую для духовки сковороду. Пока они маринуются, разогрей духовку до 180°С.

3. Смешай йогурт с остальными ингредиентами, полей соусом курицу.

4. На сильном огне обжаривай куски курицы в течение 7 минут, часто переворачивая, потом отправь сковороду в духовку и запекай 15 минут. Вытащи курицу на поверхность, полей выделившимся соком и верни в духовку еще на 10 минут.

ЗАВТРАК

Омлет с курицей и кабачками
(81 г белка, 662 ккал)

81 г

УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС

Кесадилья с курицей
(57 г белка, 460 ккал)

57 г

ОБЕД

Запеченные бедрышки
(77 г белка, 572 ккал)

77 г

ПОЛДНИК

Китайская курица бань-бань
(77 г белка, 810 ккал)

77 г

ВСЕГО БЕЛКА
349 г

Идеальный уик-энд

Ты хорошо ел всю неделю и заслужил еще больше курицы. Шеф-повар Сайрус Тодивала предлагает тебе лучший рецепт главного блюда выходного дня.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:
2 сырые курицы

ВСЕГО БЕЛКА
330 г

ВЫХОДНЫЕ

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С КАРТОШКОЙ И ЛУКОМ

2600 ккал на каждую птицу

НУЖНО:
2 курицы
4 картофелины, порезанные крупными кусками
1 красная луковица, нарезанная
300 мл куриного бульона
2 веточки чабреца
Соль, перец
Растительное масло (лучше рапсовое)

КАК СДЕЛАТЬ:
1. Хорошенько натри обе курицы растительным маслом с солью и перцем.
2. В большую сковороду плесни ложку масла и нагрей на сильном огне. Обжарь обе курицы (вместе или по очереди, если не влезут) до коричневой корочки и переложи их в другую посудину.
3. Обжарь в той же сковороде картошку и лук.
4. Возьми большую, подходящую для духовки посудину, выложи туда картошку с луком, обе курицы, добавь бульон и чабрец. Запекай при температуре 150°C 30 минут. Потом накрой все это дело фольгой и запекай еще 25 минут.

ИМПУЛЬС | №3

НА ЭТОТ РАЗ В РУБРИКЕ — ТОЛЬКО РЕКОРДЫ

900 000 000

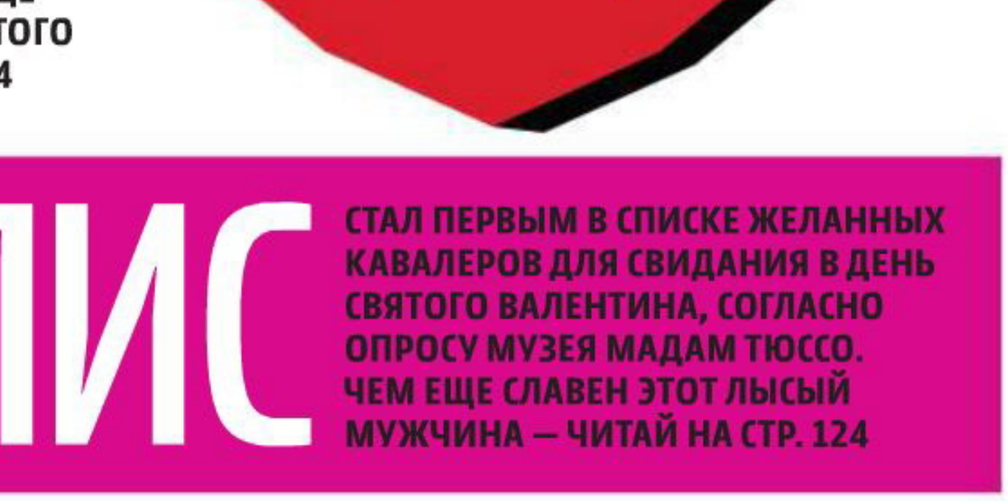
ЭКЗЕМПЛЯРОВ — ТИРАЖ "ЦИТАТНИКА" ПРЕДСЕДАТЕЛЯ МАО ЦЗЕДУНА, САМОЙ ПОПУЛЯРНОЙ НЕРЕЛИГИОЗНОЙ КНИГИ В МИРЕ. ЦИТАТНИК МН ИЩИ НА СТР. 160

9,14

ПРОМИЛЛЕ — МИРОВОЙ РЕКОРД ПО СОДЕРЖАНИЮ АЛКОГОЛЯ В КРОВИ ДЛЯ ЖИВОГО ЧЕЛОВЕКА (ОБЫЧНО УБИВАЮТ УЖЕ 4 ПРОМИЛЛЕ) УСТАНОВИЛ В 2005 ГОДУ БОЛГАРСКИЙ ПЕНСИОНЕР ПЕТР ПЕТРОВ. КАК УДЕРЖАТЬ СЕБЯ ОТ ПОДОБНЫХ ПОБЕД — ЧИТАЙ НА СТР. 170

9

ЗАКОНЧЕННЫХ НОКАУТАМИ ПОЕДИНКОВ, ДЛИВШИХСЯ МЕНЬШЕ 1 МИНУТЫ, — РЕКОРД В БОКСЕ, УСТАНОВЛЕННЫЙ МАЙКОМ ТАЙСОНОМ. ЧЕМ ЕЩЕ ПРИМЕЧАТЕЛЬНА КАРЬЕРА ЭТОГО БОЙЦА — ВЫЯСНИ НА СТР. 164



БРЮС УИЛЛИС

СТАЛ ПЕРВЫМ В СПИСКЕ ЖЕЛАННЫХ КАВАЛЕРОВ ДЛЯ СВИДАНИЯ В ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА, СОГЛАСНО ОПРОСУ МУЗЕЯ МАДАМ ТЮССО. ЧЕМ ЕЩЕ СЛАВЕН ЭТОТ ЛЫСЫЙ МУЖЧИНА — ЧИТАЙ НА СТР. 124

191

КУРИНОЕ КРЫЛЫШКО ЗА 12 МИНУТ ПОГЛОТИЛ КАЛИФОРНИЕЦ ДЖОЙ ЧЕСТНАТ НА КОНКУРСЕ NATIONAL BUFFALO WING FESTIVAL. КАК ЕСТЬ КУРЯТИНУ, НЕ ПОВТОРЯЯСЬ В РЕЦЕПТАХ, — НА СТР. 176

$4 600 000

ЗАПЛАТИЛИ В 2011 ГОДУ НА АУКЦИОНЕ PROFILE IN HISTORY ЗА ЗНАМЕНИТОЕ БЕЛОЕ ПЛАТЬЕ МЭРИЛИН МОНРО ИЗ ФИЛЬМА "ЛИХОРАДКА СЕДЬМОГО ГОДА" — ТО САМОЕ, В КОТОРОМ ОНА СТОИТ НА ВЕНТИЛЯЦИОННОЙ РЕШЕТКЕ. НЕ ЗРЯ ЖЕ МЭРИЛИН ВОЗГЛАВИЛА НАШ РЕЙТИНГ СЕКСУАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН. ВСЯ СОТНЯ — НА СТР. 131

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

МН ПРИКЛ

POWERBOOK DUO 230

ПРОЦЕССОР:
Motorola 68030 (33МГц)

ОПЕРАТИВНАЯ ПАМЯТЬ:
12 MB DRAM

ЖЕСТКИЙ ДИСК: 120 MB

СЕТЕВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ:
нет (порт Ethernet доступен только на док-станции)

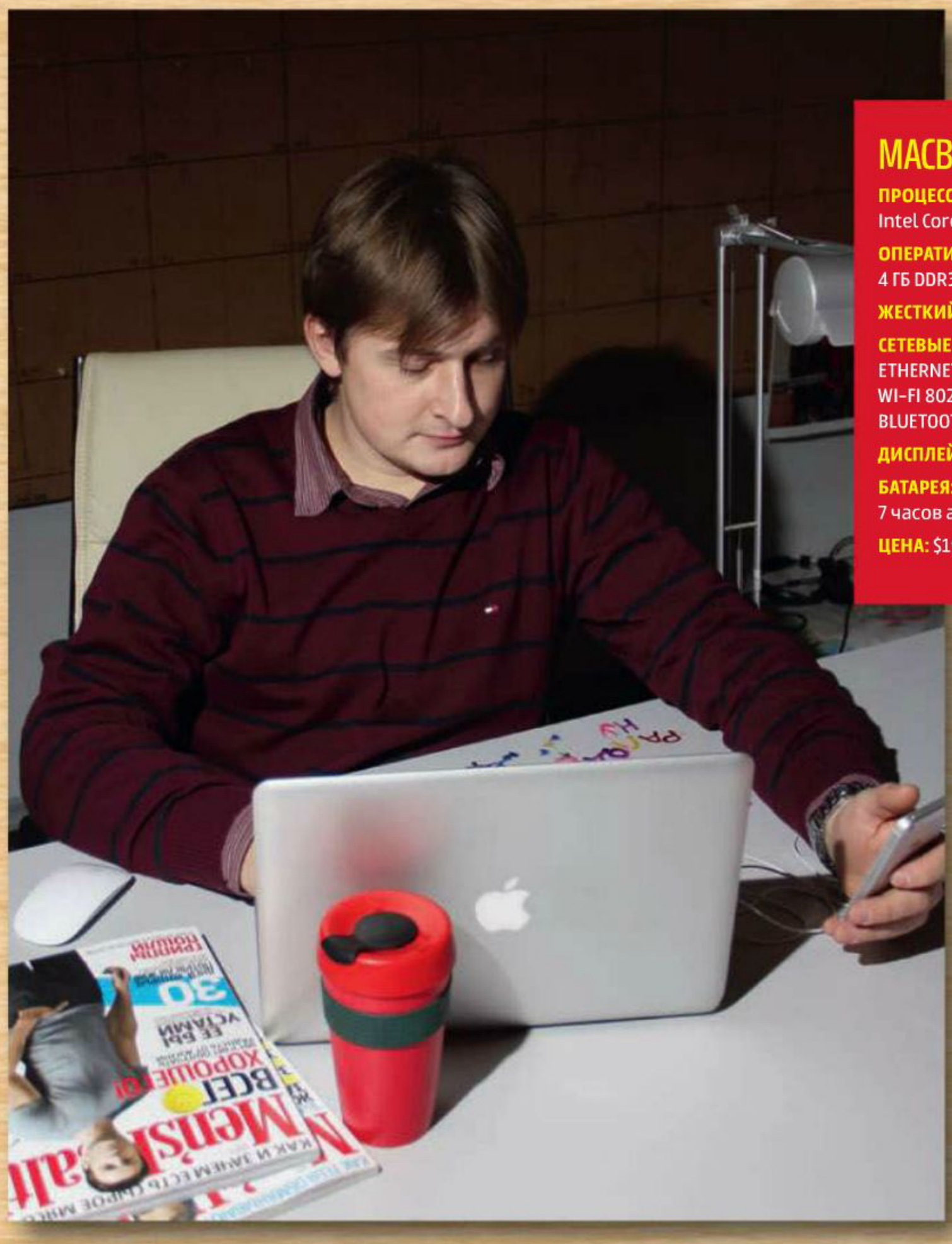
ДИСПЛЕЙ: 9.1" (640x400, 16 оттенков серого)

БАТАРЕЯ: NiMH, 2–4 часа автономной работы

ЦЕНА: $2610

НАЗАД В 1993-Й

ЮЧЕНИЕ



MACBOOK PRO 13”

ПРОЦЕССОР:
Intel Core i5 (2,3 ГГц)

ОПЕРАТИВНАЯ ПАМЯТЬ:
4 ГБ DDR3

ЖЕСТКИЙ ДИСК: 500 ГБ

СЕТЕВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ:
ETHERNET 10/100/1000BASE-T;
WI-FI 802.11A/B/G/N;
BLUETOOTH 2.1 + EDR

ДИСПЛЕЙ: 13” (1280X800)

БАТАРЕЯ: Lithium-Ion Polymer,
7 часов автономной работы

ЦЕНА: $1999

20 лет — срок серьезный. Именно за это время происходит смена поколений, и на место каким-нибудь бэбибумерам приходит generation x. Примерно этот же отрезок времени уходит и на смену циклов в мировой экономике. То есть за два десятка лет меняются люди, меняется мир, и, наверное, поэтому Томас Джефферсон считал, что революции должны происходить тоже раз в 20 лет. Мы решили проверить, так ли велики эти перемены в действительности, и отправили Антона Иванова в прошлое, поставив задачу жить в условиях 1993 года, полностью игнорируя все то, что появилось позже.

Утреннюю тишину пронзил честный металлический звон с хаотической примесью какого-то дребезжания. Еще вчера на рассвете мне что-то пел с тумбочки iPhone, я касался его, он замолкал — чтобы вновь запеть 10 минут спустя. Сегодня механический будильник “Слава” разрывает мозг, как внезапный голос Джигурды. С трудом разобравшись в механизме его выключения, я встал с кровати слегка встревоженный. Здравствуй, 27 февраля 1993 года.

Лишенный фейсбука и электронной почты, ищу, чем занять себя за утренними ритуалами. Телепрограмма выглядит удручающе: “Первая программа”, “Российский канал”, “Московская программа” и “Санкт-Петербург” (ТВ-6 пока вещает только 5 часов в день, а НТВ появится чуть позже). На выбор: мультфильм “Мультфильм”, урок итальянского языка ну или фильм “Женщина в белом”, снятый на пленке НПО “СВЕМА”. Эх, а в 2013-м у меня — 168 каналов, включая любимейший “Еда HD”...

Спустился в подъезд, вытащил из почтового ящика “Известия” и “Коммерсантъ”. Новости шокируют: вчера грузовик с 680 кг взрывчатки бабахнул в подземном гараже Северной башни Всемирного торгового центра в Нью-Йорке. Пробита дыра в полу первых пяти этажей, погибли 6 человек, тысячи были вынуждены в темноте спускаться по лестницам со 110 этажей здания. Газеты успокаивают: к счастью, башни ВТЦ построены таким образом, что взрывом даже такой мощности их не разрушить.

Листаю дальше. Доллар предлагают по 710 рублей за единицу. Литр АИ-95 стоит 60 рублей, его на всех не хватает, но можно из-под полы и уже за 250 рэ купить на АЗС, где официально заправляют только по талонам. Рубрика “Новые фильмы в видеотеках” предлагает обратить внимание на ленту “Танец на воде” с Уэсли Снайпсом (кассовые сборы — $2 млн). Надо будет взять посмотреть.

ДЕЛАЕМ ЛИЦО

В левой руке у меня — крем для бритья “Яблоневый цвет”, в правой — станок “Идеал”, сделанный на заводе имени М.И. Калинина. Кручу поворотный механизм на ручке — “Идеал” хищно разевает холодную металлическую пасть, принимая внутрь лезвие “Нева”. В описании говорилось: “По своему желанию Вы можете отрегулировать степень “остроты” бритья”. Я бы добавил — и степень остроты ощущений. Бреясь, чувствую себя сапером, колдующим над миной: одна ошибка — и прольется кровь. И она-таки пролилась — “Идеал” наказывает за каждый лишний изгиб, так что когда относительно ровная щека закончилась, и пришла пора подбородка, бритва оставляет на моем лице свой автограф.

В твоем мире, читатель, лезвия повторяют рельеф лица, в том, где живу я, — вырезают его под себя. На современные станки можно смело давить, “Идеал” нужно вести, слегка касаясь кожи под углом в 30 градусов (эту заповедь я повторяю про себя на протяжении всей процедуры). Режет он явно более охотно, чем бреет, причем делает это всего одним лезвием, а не пятью, как современные Gillette.

В принципе, “Идеал” и есть Gillette, советская копия модели Fatboy Razor из конца 50-х. Возраст не мешает ему продаваться в России и в 2013 году. Завод имени М.И. Калинина на своем сайте объясняет: “Не теряет популярности у мужчин”.

Размышляя об этом, я порезался вторично. Осознаю, что на первый раз забыл проделать необходимый советский ритуал: перед бритьем нужно хорошенько распарить лицо, положив на него горячее мокрое полотенце. (В последующие дни такие оплошности я уже себе не позволял — пока жена заваривала мне “кап рамен” на завтрак, я заваривал полотенце). Мажусь кремом после бритья “Старт” и перемещаюсь на кухню.

ЗАВТРАК ВЧЕРА

Мой первый прием пищи в начале 90-х — это мимолетная мысль о йогуртах Danon из недавно открывшегося фирменного магазина на Тверской (дорого, и очередь, как в Макдоналдс) и реальность в виде лапши быстрого приготовления Cup ramen с кружкой растворимого гранулированного чая.

И то и другое было легко нести с рынка и легко готовить — плюс это модно. Двадцать лет спустя я обычно ем утром кашу (за компанию с детьми). Перейдя на лапшу, экономлю около десяти минут в утренних сборах. Особо радует, что мыть после завтрака нужно только вилку, так как настаивался деликатес прямо в упаковке. Да и вкусно.

“Лапша быстрого приготовления сама по себе не вредна, хоть и пользы от нее немного. Но каждый, кто ел ее, выступал в роли личного Сальери, — охладила мой энтузиазм Наталья Акопова, врач-диетолог медицинской клиники Golden Medical Group. — Ты ведь своими руками засыпал в блюдо содержимое комплектных пакетиков со вкусом креветок, курицы, говядины. А этот агрессивный набор глутамата натрия и всевозможных пищевых добавок бил по слизистой желудочно-

кишечного тракта, особенно если есть его утром на голодный желудок”.

Растворимый чай в гранулах со вкусом лимона характеризовала в таких же выражениях (“Очень вкусный: лимонная кислота, быстроусвояемые сахара и искусственные ароматизаторы “идентичные натуральным”. Народ в те годы питался, как пехотинец на марше, одними концентратами”). Пожав плечами, я погрыз коричневые комочки чая еще и так, всухую. Кого в 1993-м волновали соображения здоровья? К тому же импортный продукт не может быть плохим.

НАРОД В ТЕ ГОДЫ ПИТАЛСЯ, КАК ПЕХОТИНЕЦ НА МАРШЕ, ОДНИМИ КОНЦЕНТРАТАМИ

Выйдя на улицу, на стене дома вижу плакат, с которого стращает Мария Дэви Христос: “Покайтесь в грехах своих, ибо времени у вас осталось мало!” Этими художествами (а еще плакатами о грядущем концерте Майкла Джексона), увешан весь город: “Страшный суд произойдет 24 ноября 1993 года. Кто поклонится сатане, который уже вошел в полную силу и ходит по Земле под именем Эммануил, тот попадет в ад!” Короче, как всегда, нас пугают апокалипсисом — не майя, так Мария.

МАШИНА-93

А направляюсь я в гаражный кооператив, где коллега Сироткин выставил на продажу небесно-голубой “Москвич-2140”.

В моем 1993-м иностранные машины покупают так плохо, что производители даже не хотят их рекламировать. Вот что я утром читал в “Коммерсанте”: “В среднем на иномарках в России сейчас ездит не более 3–5% автолюбителей, причем половина автомашин была куплена в уже подержанном состоянии”. Всего в нашей стране сейчас, в 93-м, 285 тысяч иномарок — даже “запорожцев”, и тех больше полутора миллионов. Ничего удивительного: на “комке” у автомагазина за пятилетний Ford Scorpio просят 9000 долларов, а зарплата у меня, журналиста московского печатного издания, в 1993-м едва дотягивает до

30 000 рублей — $50 (а к лету и вовсе сократится до $25). Дима за свой “москвич” просит 1500 СКВ и 2 ваучера — это куда реалистичнее.

Покатался на 2140-м в нашем квартале. Без преувеличения, это самое ужасное, на чем мне доводилось ездить. Ни мысль о том, что это первая модель в СССР, прошедшая краш-тест, ни гордость за ее раллийные успехи не спасли общее впечатление.

Начнем с того, что ремни безопасности тут — без инерционного механизма. Пристегнувшись, их надо подтягивать руками, сами обратно в стойку они не втягиваются. Сзади ремней нет вообще, детей ты не пристегнешь никак. Зато именно там, сзади, ведущие колеса, что вместе с невнятным рулевым управлением и тупыми тормозами создает впечатление, что машина везет тебя прямиком в ад.

По уровню обзора она тоже не далеко ушла от гроба. Боковые зеркала маленькие и настраиваются вручную: ты тянешься к ручке правого зеркала, потом садишься прямо, чтобы оценить угол наклона, тянешься обратно, опять не то... В итоге половины машин сзади ты просто не видишь, их надо чувствовать спиной, будто это призраки из японского мультфильма. Ну и на сладкое — заднее стекло лишено обогрева, так что качество обзора в твоих руках: отодрал ледяную корку — есть обзор, нет — надейся на удачу.

75-сильный мотор “москвича” обеспечивает разгон до 100 км/ч за 19 секунд, что в целом неплохо. Только лучше, чтобы трасса была прямой — в поворотах большую (308 мм) и тяжелую (без гидроусилителя) баранку приходится крутить, перебирая руками и сжимая зубы от усилий. К тому же в поворотах водитель начинает соскальзывать задницей с задубевшего от мороза сиденья из кожзаменителя — боковой поддержки-то у кресел нет.

Зато подвеска у нее отменная, не “пробилась” ни разу — то, что нужно для лихих дорог 90-х. Так что, может, я зря наезжаю на советскую машину? Но вот кто-то резко тормозит передо мной. С трудом успев остановиться и не намять лихачу зад, я решаю: “Москвич-2140” заслуживает разных слов из трех букв, но в первую очередь это ABS, ESP, EBD и SRS.

НА КОЛЕСИКАХ

Чего нет в “москвиче” из того, к чему ты уже привык?

ABS — антиблокировочная система тормозов, помогающая не терять управление при торможении

ESP - система курсовой устойчивости, предотвращающая заносы

EBD — система перераспределения тормозных усилий, позволяющая избегать неприятного рысканья при замедлении хода

SRS — подушки безопасности

(Привет из прошлого: выяснилось, что я забыл задвинуть рукоятку управления воздушной заслонкой, которая помогает завести машину. В итоге мотор “москвича” тянул слабо, зато тратил бензина больше положенного).

НЕ МАЙКРОСОФТ, НО ОФИС

Я добрался до редакции. В окружении алюминиевых MacBook Pro 2011 года (два года как делали модернизацию парка, пора обновляться опять) — мой на сегодня рабочий Apple PowerBook 230 Duo 1993 года, серый и опутанный проводами. Он похрустывает и жужжит. Осваиваюсь с мышкой, которая у моего ноутбука выглядит как шар — он крутится с нежным, едва уловимым поскрипыванием, похожим на писк давшего ему имя грызуна. О мыши напоминает и курсор на экране: если быстро двигать им, за стрелкой тянется похожий на хвост шлейф.

От черно-белого дисплея, выдающего картинку с качеством “глаз мертвой рыбы”, быстро устаешь. Тем более что пялиться на экран приходится долго и мучительно. Этот компьютер не может работать с двумя программами одновременно. Хотя создатель музея Apple Андрей Антонов, предоставивший мне PowerBook, утверждал, что ”12 Мб оперативки — это до хрена”, я всякий раз вынужден выходить из Word 5.1, чтобы запустить Photoshop 3.0. Пока он стартует, можно почитать газетку — имена авторов программы на экране висят больше минуты, как титры в советском кино.

Желая скрасить мое заключение в прошлом, коллеги выложили на сервер то, что я бы назвал “неприличной картинкой”. Чтобы увидеть ее, я в очередной раз перезагрузился (фотошопу не хватало памяти), а затем любовался, как фривольное изображение на экране квадратик за квадратиком собиралось в цельную картину. Просмотр 57-килобайтной черно-белой картинки занял у меня где-то минут пять.

Но это и не главное. Единственное, чем был полезен 20 лет назад журналисту компьютер: он заменял пишущую машинку. Интернета не было. В моем PowerBook, конечно, установлен браузер Netscape Navigator, но он почти бесполезен, ведь во всем мире существует не более пяти десятков сайтов. Даже домена ru еще нет, его заре-

ЗАДНЕЕ СТЕКЛО ЛИШЕНО ОБОГРЕВА, ТАК ЧТО КАЧЕСТВО ОБЗОРА В ТВОИХ РУКАХ: ОТОДРАЛ ЛЕДЯНУЮ КОРКУ — ЕСТЬ ОБЗОР, НЕТ — НАДЕЙСЯ НА УДАЧУ

гистрируют в 1994-м. А это значит, что я лишен оперативных лент новостей, не могу посмотреть отчеты о технических новинках на сайтах производителей. Даже написание имен и названий мне приходится сверять с имеющимся в редакции “Советским энциклопедическим словарем”, подавляя в себе сомнения: а не поменялось ли что с 1980 года, когда он был напечатан.

“Интернет я впервые увидела в 1994 году, — рассказывает начальник системного отдела нашего издательского дома Екатерина Штатнова. — Я запомнила тот день: меня вызвал шеф и сказал, что сейчас покажет вещь, которая изменит мир. Но в редакциях интернет появился позже. Даже еще в 1995-м на весь издательский дом была одна “машина”, подключенная к сети, с единственным адресом электронной почты, на который приходили электронные письма для всех сотрудников ИД”.

Мы с коллегой устроили эксперимент. Надо найти телефон пресс-секретаря представительства компании Mazda, только я действую методами 20-летней давности, а он — современными. У коллеги на все ушло менее трех минут (он просто посмотрел на сайте компании). Я же полистал телефонный справочник (там оказались устаревшие данные), позвонил в справочную службу 09 и даже изучил инструкцию от “мазды”, найденную у знакомого в соседней редакции. Ничего, ноль. В отчаянии я принимаюсь звонить по знакомым, что тоже нелегко: мобил никаких нет, пейджеров тоже, приходится искать людей по домашним и рабочим, поминутно натыкаясь на “А Саша вышел...”, “Вот только что был здесь” или даже на “Он умер в ноябре, вы не знали?” (а откуда мне знать, фейсбука-то нет!). Коллеги косились недовольно: сколько можно занимать единственный телефон редакции? Наконец, через 2 часа 47 минут после старта эксперимента, я нахожу номер пресс-секретаря. Но не дозваниваюсь до него — человек обедает, а в столовой телефонов нет.

В общем, работаем мы в 93-м куда медленнее вас, далеких потомков. Зато у моего ноутбука есть настольная докстанция Duo Dock II: что-то типа системного блока, в который сложенный PowerBook вставляется, как кассета в видеомагнитофон. Подключив-

ПОЧЕМУ БОЛЬШЕ НЕТ МИЛЛИОННИКОВ

В 1993 году происходит деление модельного ряда Mercedes на классы: C, E, S и т.д. Выпускающийся с 1984 года легендарный Mercedes W124 становится автомобилем E-класса. Сегодня эту машину любят вспоминать как пример неубиваемости с почти вечным двигателем. В музее Mercedes в Штутгарте стоит 124-й с пробегом 1,2 млн километров. В 90-е можно было купить неубиваемую машину, сегодня — нет. Вот две главные причины недолговечности современных моделей:

1. Форсировка

Тот же Mercedes из музея при 2-литровом двигателе выдавал всего 75 л. с. и разгонялся до 100 км/ч за 18,5 секунды. Сегодня такие показатели для автомобилей этого класса немыслимы, никакой производитель себе не может этого позволить. Моторы стали куда мощнее, турбины стоят везде, и ресурс, конечно, снижается. В те же 90-е на турбированных машинах, как правило, стояли турботаймеры — приборы, показывающие, когда можно глушить мотор. Теперь их нет, но суть процессов, происходящих под капотом, осталась той же — отсюда проблемы с машинами после окончания гарантии.

2. Температуры

На иномарках 80-х, которые к началу 90-х доехали и до России, стояли моторы, рабочая температура которых — 75–80 градусов. Норма для многих двигателей 2013 года — уже 110 градусов. Это ближе к гоночным показателям 70–80-х годов, а гоночные моторы никогда не были долговечными.

SEGA MEGA DRIVE 2

ПРОЦЕССОР: Motorola 68000 7.61 МГц

СО-ПРОЦЕССОР: Z80 4 МГц

ПАМЯТЬ: основная память 8 Mbit (1 Мб), видеопамять 512 Kbit (64 кб), звуковая память 64 Kbit (8кб).

шись, ноут может работать с внешними мониторами и стационарным дисководом, а заодно получает больше портов. Очень прикольная система: в конце рабочего дня нажимаю на кнопку и оп! — ноут выезжает прямо мне в руку. 90-е!

РОБОКОП ПРОТИВ ТЕРМИНАТОРА

Главная отрада дома — игровая приставка Sega Mega Drive 2. Когда-то она была моей неосуществившейся мечтой. Я на час залипаю за Robocop versus Terminator — вопрос, кто из них круче, меня действительно здорово волновал в 90-е. Потом переключаюсь на SuperSonic-2. Представление о "великолепной графике" (ее крикливо обещают с упаковки "сеги") за последние 20 лет несколько изменилось: здесь все будто нарисовано квадратиками. Но мне приставка нравится. Перенесенные на портативную консоль сценарии из игровых автоматов Sega 80-х — это что-то вроде медитации: ты бежишь, ты прыгаешь, ты стреляешь — и никакой нагрузки на мозг. Плюхнулся на диван, нащупал под собой джойстик, популял минуту-другую и дальше пошел. Игры с приставок 2013-го хоть и выглядят как настоящий фильм, но требуют уж слишком больших усилий и времени.

В этот раз тяжело мне было лишь раз — когда снимал с антресоли 50-килограммовый телевизор Sony Trinitron, бывший когда-то гордостью семьи: его экран любовно закрывали тряпочкой, чтобы не выгорел, а с пультом я, помню, даже фотографировался.

В ЭТОТ РАЗ ТЯЖЕЛО МНЕ БЫЛО ЛИШЬ РАЗ — КОГДА СНИМАЛ С АНТРЕСОЛИ 50-КИЛОГРАММОВЫЙ ТЕЛЕВИЗОР SONY TRINITRON

ПОСТСКРИПТУМ

В режиме 1993 года я существовал три полных рабочих дня. И вот что я могу сказать. Да, за 20 лет очень многое изменилось. Появилась более здоровая еда, более безопасные автомобили и новые способы быстрого обмена информацией. Работать журналистом, стало не в пример легче. Но некоторые детали в 1993-м мне даже понравились. Например, когда я вне помещения, я — не абонент и совершенно недоступен. Могу позвонить только сам, с телефона-автомата. Это кажется даже большей свободой, чем мобильность 2013-го, когда меня в любой момент может дернуть каждый. И не важно, дома я или в роуминге за границей (обычно именно в отпуске мне начинают названивать из банков, предлагая свои услуги).

А то, что на третий день я провалил встречу с товарищем (час проходил у метро туда-сюда, обозлился и уехал домой, а потом выяснилось, что мы по-разному поняли, о какой из двух станций "Арбатская" идет речь, — а созвониться-то невозможно), так это лучше надо договариваться. ■

*** Редакция выражает благодарность за помощь в подготовке материала: Музею техники Apple (apple-museum.ru); Музею игровых приставок "PRESS START" (vk.com/press_start), а также Александру Петлюре за помощь в подборе одежды (petlura.net).**

БАБА С ВОЗУ

В 1993 году динамики сотрясает хитяра группы “Попугай”: “Зеленые лосины сведут с ума меня сейчас”. В принципе понятно, что дарить девушке. А чем угостить ее при встрече? Я с трудом нашел несколько образцов “гламурных” напитков тех лет и провел слепой тест на сотрудницах редакции журнала Women’s Health (бутылки были спрятаны, и напитки подавались в одинаковых бокалах). Вот отчет.

1. ЛИКЕР “АМАРЕТТО ДИСАРОННО”

ТАКЖЕ ИЗВЕСТЕН КАК
“бабоукладчик”, или “бабовал”

Мажорский вариант, крепостью 28, действовал безотказно и за годы не растерял свою силу.

ОЦЕНКА ДЕВУШЕК:
4 балла

WH: “Это прям праздник, так праздник” / “Помню, что это было что-то очень богатое” / “Приторно как-то и крепко, сразу понятно, что хотят напоить”.

2. ВЕРМУТ “САЛЬВАТОРЕ”

ТАКЖЕ ИЗВЕСТЕН КАК
“Вера Михайловна”

Помогал пустить пыль в глаза: переливаешь бюджетный вермут в бутылку из-под какого-нибудь мартини и выглядишь завидным женихом. Теперь работает со сбоями — одной нравится, двум — нет.

ОЦЕНКА 3,8

WH: “Слишком парфюмерный, им можно просто надышаться” / “Пахнет рождественскими делишками” / “На вкус как жвачка какая-то”.

3. ВИНО “ИЗАБЕЛЛА” И “ЛИДИЯ”

ТАКЖЕ ИЗВЕСТНЫ КАК
“две проститутки”

Украинские и молдавские десертные вина стали символом дружбы не только республик, но и полов. Современных девушек разделили на два фронта.

ОЦЕНКА 3,6

WH: “Такого можно много выпить” / “Фу-у”.

4. ВИНО “РИСЛИНГ”

ТАКЖЕ ИЗВЕСТНО КАК
“Дрислинг”

В СССР винограда сорта “рислинг” росло больше, чем где бы то ни было в мире. Даже горбачевская война с алкоголем и распад Союза не выкосили рислинг с прилавков.

ОЦЕНКА 2,6

WH: “Резиной пахнет. Отлично подойдет для маринования чего-то” / “Больно много этого нужно выпить для хоть какого-то эффекта” / “Выдохшийся сидр”.

5. ВИНО “ЧЕРНЫЕ ГЛАЗА”

ТАКЖЕ ИЗВЕСТНО КАК
“Красные глаза”

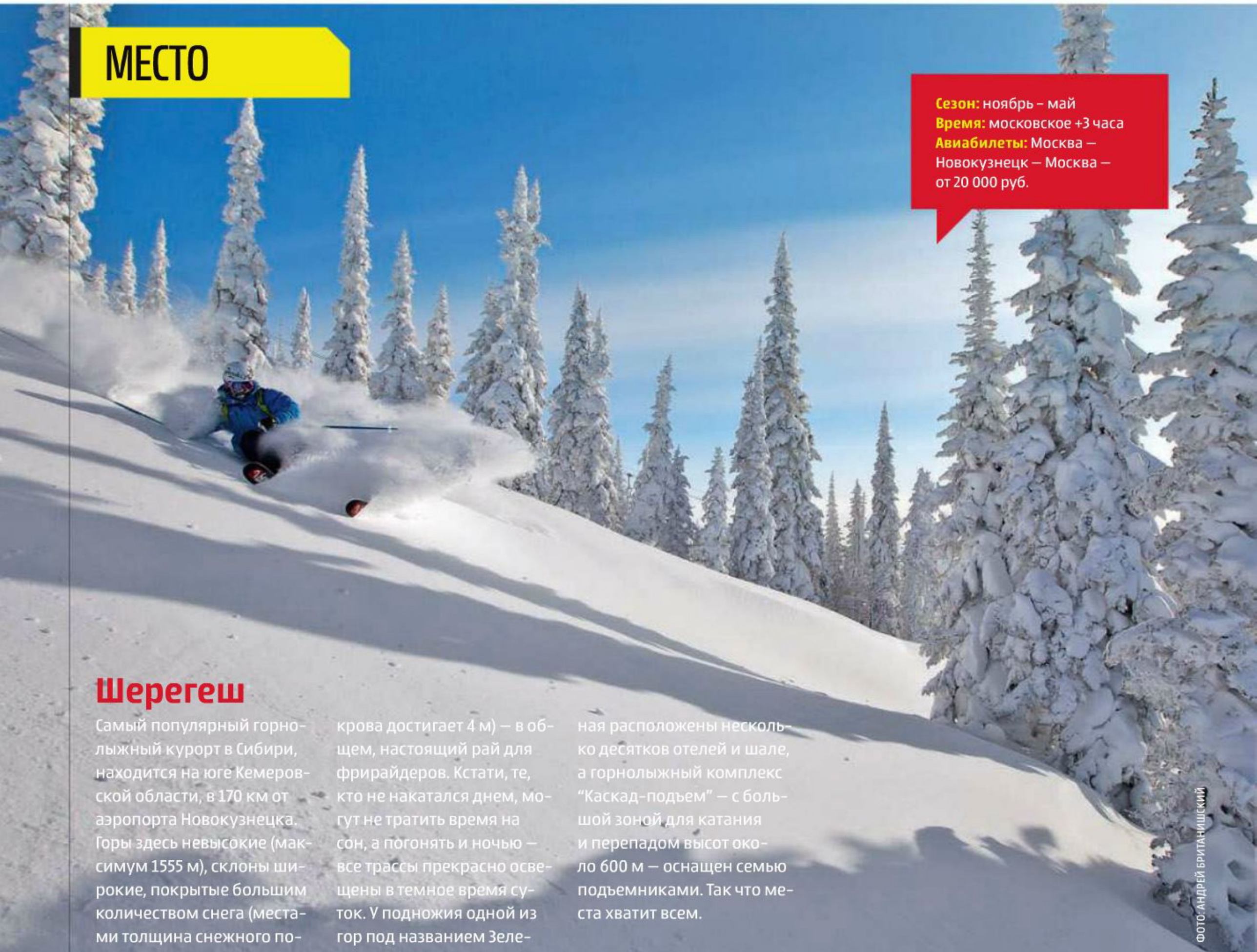
Кубанские вина не мудрили с названиями, используя части лица: “Улыбка”, “Глаза”...

ОЦЕНКА 4

WH: “Вечер на пляже, но с утра ты — вообще не человек” / “Вот таким точно можно бабу завалить” / “Это именно, чтобы нажраться быстро и пойти плясать”.

ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

МЕСТО



Сезон: ноябрь – май
Время: московское +3 часа
Авиабилеты: Москва – Новокузнецк – Москва – от 20 000 руб.

ФОТО: АНДРЕЙ БРИТАНИШСКИЙ

Шерегеш

Самый популярный горнолыжный курорт в Сибири, находится на юге Кемеровской области, в 170 км от аэропорта Новокузнецка. Горы здесь невысокие (максимум 1555 м), склоны широкие, покрытые большим количеством снега (местами толщина снежного покрова достигает 4 м) – в общем, настоящий рай для фрирайдеров. Кстати, те, кто не накатался днем, могут не тратить время на сон, а погонять и ночью – все трассы прекрасно освещены в темное время суток. У подножия одной из гор под названием Зеленая расположены несколько десятков отелей и шале, а горнолыжный комплекс "Каскад-подъем" – с большой зоной для катания и перепадом высот около 600 м – оснащен семью подъемниками. Так что места хватит всем.

ПЕРСОНА

Владимир Николаев

Если ты поклонник активного или даже экстремального отдыха и как раз собирался по весне сгонять за адреналином в какое-нибудь красивое местечко в пределах Родины, наш герой тебе в этом посодействует. Опыт организации таких туров у него столь же необъятный, как Байкал со всеми его притоками. Как раз на этом озере в 2012 году не без участия Владимира прошли экспедиция "Байкал Трофи" и этносафари "Тажераны". Николаев много путешествует, смотрит, как работают иностранные коллеги, а потом лучшее из того, что у них подметит, реализует в России. Для каждого российского региона Владимир и его команда разрабатывают уникальные проекты. В марте 2013 года мы вместе с Николаевым отправляемся в экспедицию на внедорожниках по льду озера Байкал. Если ты с нами, то правила участия мы разместили на mhadventure.ru.

30 НОЯБРЯ 2012 ГОДА

ИТОГИ ПРЕМИИ RUSSIAN SNOWBOARD AWARDS

Целый вечер в клубе “Москва Hall” чествовали лауреатов премии Russian Snowboard Awards 2012. До этого целый месяц на сайте rsa2012.ru активно шло голосование за лучших сноубордистов России в нескольких номинациях. Вот чем оно закончилось: в номинации “Народный герой” (претендентов было аж 56 человек) победила Евгения Гольдман из Одинцова, выступающая за сборную России по сноуборду; “Открытием года” стал райдер из Южно-Сахалинска Юрий Чемодуров; “Стрит-райдером года” признан спортсмен из Санкт-Петербурга Денис Леонтьев; “Райдером года среди девушек” выбрали москвичку Алину Балашову, а просто “Райдером года” оказался москвич Андрей Москвин (на фото). В 2008 году он, кстати, побеждал в номинации “Выбор индустрии” в рамках Russian Snowboard Awards. Его нынешний успех — показатель того, что Андрей по-прежнему остается одним из сильнейших сноубордистов России.

Райдер года
Андрей Москвин

16 ФЕВРАЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА GRAND PRIX DE RUSSIE

В программе фестиваля соревнования по сноубордингу, мотофристайлу и фристайлу на снегоходах. Участие в них примут лучшие российские и иностранные райдеры. Происходить все будет в Москве на ВВЦ, где организатор фестиваля — компания “Новая Лига” — построит для спортсменов искусственный склон, покрытый настоящим снегом. В этом году на нем можно будет проводить соревнования и по слоупстайлу (это серия акробатических трюков и прыжков на трамплинах, пирамидах, контруклонах, перилах и других сооружениях, расположенных на одной трассе). Кстати, слоупстайл-состязания по сноуборду впервые включены в олимпийскую программу Сочи-2014. Grand Prix de Russie имеет 5 звезд по системе TTR (или, говоря по-русски, Ticket to Ride — организации, под эгидой которой проходят крупнейшие в мире сноубордические состязания). Круче только 6 звезд от TTR, так что сам понимаешь, насколько высоким будет уровень московских соревнований. Вход на фестиваль свободный.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР*

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

*ПТ

17 ЛУЧШИХ СЕКС-ПОЗ, ЗАМЕНЯЮЩИХ СПОРТЗАЛ

Сейчас мы раскроем тебе страшную тайну. Готов? Слушай: поддерживать себя в форме можно не только с помощью гантелей и штанги. Любые движения — физкультура, особенно те, которые приносят тебе удовольствие. В честь своего 15-летия MH составил тренировку, которая не надоест тебе никогда.

ТЕКСТ: РОЗИ МАЛЛЕНДЕР

01 УПОРНЫЙ ФЕРМЕР

МЫШЦЫ: широчайшие, плечи и предплечья, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, ягодицы

ЗАМЕНЯЕТ: становую тягу

ЗАЧЕМ: Необычные ощущения вам гарантированы, но ей достанется больше — благодаря усиленному притоку крови к мозгу.

КАК: Пусть девушка запрыгнет на тебя спереди и обнимет за шею. А ты прислонись к стене и поддержи ее за таз, пока она подтянется и упрется коленями и голенями в стену — как на картинке. Придерживая подругу за спину, дай ей откинуться назад и упереться в пол. Что дальше, знаешь сам. Главное, потратьте на эту позу не больше 3–5 минут, иначе девушка заработает мигрень.

ЭКСПЕРТЫ:

СЕКСОЛОГ
Джессика О'Рейли, консультант и ведущая реалити-шоу Swing на Playboy TV

ПИСАТЕЛЬ
Грант Стоддард, соавтор книги Great in bed

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Светлана Иванова, основатель Sexsecretsblog.com

ПРОДЮСЕР
Роберт Пейдж, создатель документального сериала "Путеводитель для влюбленных"

ПИСАТЕЛЬ
Кейт Голд, автор книги Exposing phallacy ("Заблуждения о фаллосе и их разоблачение")

БЛОГГЕР
Робин Свит, один из постоянных авторов эротического сайта cliterati.co.uk

02

GPS

МЫШЦЫ: ягодичные, задней поверхности бедра, кор полностью

ЗАМЕНЯЕТ: свинги с гирей двумя руками

ЗАЧЕМ: В таком положении ты не промахнешься мимо точки G.

КАК: Посади подругу на стол или любую надежную опору подходящей высоты. Пускай она откинется назад и положит лодыжки тебе на плечи. Теперь наклонись к ней, обхвати двумя руками за талию и снова выпрямись. Начинайте подход, не забывая про правильное дыхание.

03

ДОРОЖНАЯ

МЫШЦЫ: сгибатели бедра, прямая и косые живота

ЗАМЕНЯЕТ: обратные скручивания, подъем ног в висе

ЗАЧЕМ: Эта поза похожа на асану, но выполнять ее гораздо веселее, чем заниматься йогой в одиночку.

КАК: Начните с коленно-локтевой позы. Теперь аккуратно сядь назад на пятки — как говорят йоги, прими позу ученика. Партнершу увлеки за собой, ее голени зажаты между твоими. Теперь ритмично напрягай мышцы живота с ягодицами и доводи партнершу до просветления.

04

ДЖОЙСТИК

МЫШЦЫ: задней поверхности бедра, ягодицы, кор

ЗАМЕНЯЕТ: подъемы таза с опорой на фитбол

ЗАЧЕМ: Ты наконец-то сможешь применить на деле навыки, которые годами развивал, играя на приставке.

КАК: Займи позицию позади нее, прижмись пахом к ее бедрам. Перекинь ее ногу через свое бедро, как на картинке. Совершай фрикции и одновременно интенсивно стимулируй рукой по очереди ее клитор и грудь. Если ты хорошо играл в Tekken, можешь попробовать усложнить себе задачу и одновременно целовать ее в шею.

05

ТЫ — ВОЛНА

МЫШЦЫ: **широчайшие, бицепсы, сгибатели бедра**
ЗАМЕНЯЕТ: фронтальную тягу сидя
ЗАЧЕМ: Упражнение придаст глубины и близости вашим отношениям. Во всех имеющихся смыслах.
КАК: Ты встаешь на колени, она усаживается сверху, ты обхватываешь ее руками за таз, как на картинке. Девушка начинает двигаться вверх-вниз. Ты руками помогаешь ей подняться и привстаешь на коленях, когда она опускается, причем делаешь все движения плавно, словно ты — морская волна. Честно говоря, “ты — волна” посложнее фронтальной тяги сидя, но зато так ты достигнешь доселе невиданной глубины проникновения в подругу.

06

АМОРТИЗАТОР

МЫШЦЫ: **сгибатели бедра, прямая и косые живота**
ЗАМЕНЯЕТ: сгибания бедра в тренажере
ЗАЧЕМ: Если последнее время путь к ее точке G был тернист, попробуй наш “Амортизатор”. Он, как и GPS, работает безотказно, но развивает другие группы мышц.
КАК: Девушка ложится на спину, прижав колени к груди. Ты встаешь на колени перед ней и наклоняешься вперед так, чтобы ее ступни уперлись тебе в грудь. Дальше все как обычно — совершай интенсивные движения тазом, напрягая мышцы живота и ягодицы. Продолжительность подхода произвольная, паузы отдыха — до полного восстановления.

07

USB

МЫШЦЫ: **квадрицепсы, кор**
ЗАМЕНЯЕТ: приседания
ЗАЧЕМ: Самый быстрый способ организовать мощный поток сигналов от нервных окончаний в ее вагине к центрам удовольствия в ее же голове.
КАК: Подсоединиться к ее разъему будет непросто — придется попотеть, однако результат того стоит. Итак, она встает на четвереньки, предплечья на полу. Ты находишься в полуприседе спиной к ней, упираясь своими ягодицами в ее. Теперь наклоняй корпус вместе с тазом до тех пор, пока не сможешь ввести. Получилось? Начинай приседать с амплитудой в несколько сантиметров.

08

СПАЙДЕРВУМЕН

МЫШЦЫ: **голени**
ЗАМЕНЯЕТ: подъемы на носки в тренажере стоя
ЗАЧЕМ: Лучший способ добиться полного телесного контакта с подругой.
КАК: Девушка поднимает левую ногу и упирается голенью в стену. Попроси ее положить руки на стену, как будто она прихлопнула сразу двух комаров у себя над головой. Теперь подойди сзади и выполняй возвратно-поступательные движения, приподнимаясь на носках. Руки у тебя не заняты, поэтому можешь стимулировать ими ее грудь и клитор, главное, не переусердствуй, а то и вправду придется снимать подругу шваброй с потолка.

09

ТОБЛЕРОН

МЫШЦЫ: **задней поверхности бедра, ягодицы**
ЗАМЕНЯЕТ: изометрический ягодичный мостик одной ногой
ЗАЧЕМ: Это хороший способ подкачать ягодицы, который к тому же не требует серьезных энергетических затрат.
КАК: Ляг на спину, согнув одну ногу в колене. Попроси партнершу сесть на тебя сверху, так чтобы ты видел ее спину. Теперь она двигается вверх-вниз, а ты помогаешь ей, отрывая таз на несколько сантиметров от пола. Почему “тоблерон”? Она как большая швейцарская шоколадка, которую ты купил любимой в дьюти-фри, возвращаясь из командировки. Ей приятно, и ты не сильно потратился.

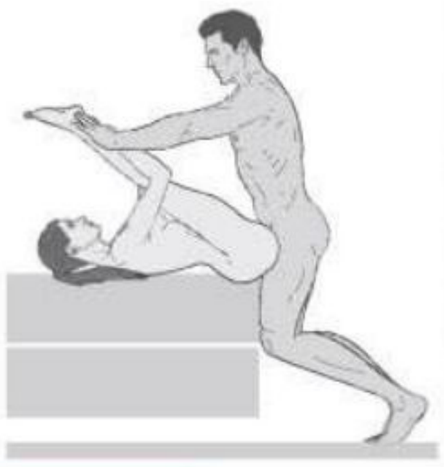
10 СОБАКА НА СПИНЕ

МЫШЦЫ: разгибатели бедра, кор

ЗАМЕНЯЕТ: гиперэкстензии

ЗАЧЕМ: Нагрузка на ноги будет, мягко говоря, ощутимой.

КАК: Ляг на кровать так, чтобы на матрасе находился только торс, упираясь ступнями в пол и удерживая таз и бедра в горизонтальном положении. Твои бедра должны быть разведены в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Девушка садится на тебя сверху так, что ты видишь ее спину. Ты кладешь руки ей на ягодицы, как на картинке, и толкаешь вперед, затем возвращаешь назад, двигая ногами. Это один повтор. Выполняй упражнение до отказа.



11

ДАЙТЕ МНЕ РЫЧАГ

МЫШЦЫ: **квадрицепсы, кор**

ЗАМЕНЯЕТ: изометрический присед у стены

ЗАЧЕМ: Сможешь попробовать несколько поз, не меняя своего положения в пространстве.

КАК: Пускай партнерша ляжет на самый край кровати так, чтобы свешивались ягодицы. Положи ее лодыжки себе на плечи. Введя, руками толкай лодыжки подруги к ее груди. Когда ты почувствуешь, что она достигла предела оперативной гибкости в мышцах задней поверхности бедра, согни свои ноги и упрись бедрами в кровать. Совершай фрикции, наклоняя ноги девушки то вправо, то влево, добиваясь равномерного воздействия на все зоны ее влагалища.

12

ТИСКИ

МЫШЦЫ: **трицепсы, прямая и косые живота**

ЗАМЕНЯЕТ: обратные отжимания от скамьи

ЗАЧЕМ: Только в этой позе партнерша может по-настоящему сильно зажать и грамотно обработать важнейшую деталь твоего организма.

КАК: Она ложится на спину и поднимает вверх выпрямленные и слегка разведенные в стороны ноги. Ты встаешь на колени, проскальзываешь под нее. Отклонившись назад, упираешься в пол выпрямленными в локтях руками, она скрещивает лодыжки и зажимает тебя. Теперь ритмично разгибайся и сгибайся в тазобедренных суставах, покачивая девушку. Будь осторожен с амплитудой.

13

ПЕРОЧИННЫЙ НОЖ

МЫШЦЫ: **двуглавая и другие сгибатели плеча, задняя часть кора**

ЗАМЕНЯЕТ: тягу Зерхера

ЗАЧЕМ: Эта позиция дает солидную нагрузку на руки, а также замечательно тренирует кор и разгибатели позвоночника, как твои, так и ее.

КАК: Ты стоишь прямо, ноги на ширине плеч, она запрыгивает на тебя, как на шест для стриптиза, обвивая твою талию ногами. Обхвати подругу обеими руками за таз. Ее задача — отклониться назад на 90 градусов, а затем вернуться в исходное положение, чтобы тебя поцеловать. Попроси ее медленно повторить это движение, а сам совершай фрикции — сейчас вы ищете оптимальный угол для стимуляции эрогенных зон ее влагалища. Нашли? Продолжайте подход, зафиксировав это положение.

14

НАСТОЙЧИВЫЙ МИССИОНЕР

МЫШЦЫ: **прямая и косые живота, плечевого пояса**

ЗАМЕНЯЕТ: роллауты со штангой или роликом

ЗАЧЕМ: Отличный способ доработать набившую оскомину миссионерскую позицию.

КАК: Начни по старинке — уютно расположившись между раздвинутых ног лежащей на спине партнерши. Затем сместись чуть вперед, надавив основанием пениса на клитор. Попроси девушку обхватить ногами твои бедра, как на картинке. При этом для достижения максимального эффекта партнерше необходимо подать таз вверх.

15

МИККИ РУРК

МЫШЦЫ: **квадрицепсы, задней поверхности бедра, кор**

ЗАМЕНЯЕТ: фронтальные приседания

ЗАЧЕМ: Еще один способ найти у нее узкое место.

КАК: Она лежит на краю кровати, раздвинув ноги, ее бедра свешиваются с матраса. Ты закидываешь ее лодыжки себе на плечи, наклоняешься над ней, сцепив руки у нее на затылке в замок. Потяни партнершу на себя так, чтобы ее корпус принял вертикальное положение, упрись коленями в матрас и начинай первый раунд. Нам эта поза напоминает кадры из фильма “Рестлер” с Микки Рурком в главной роли.

16

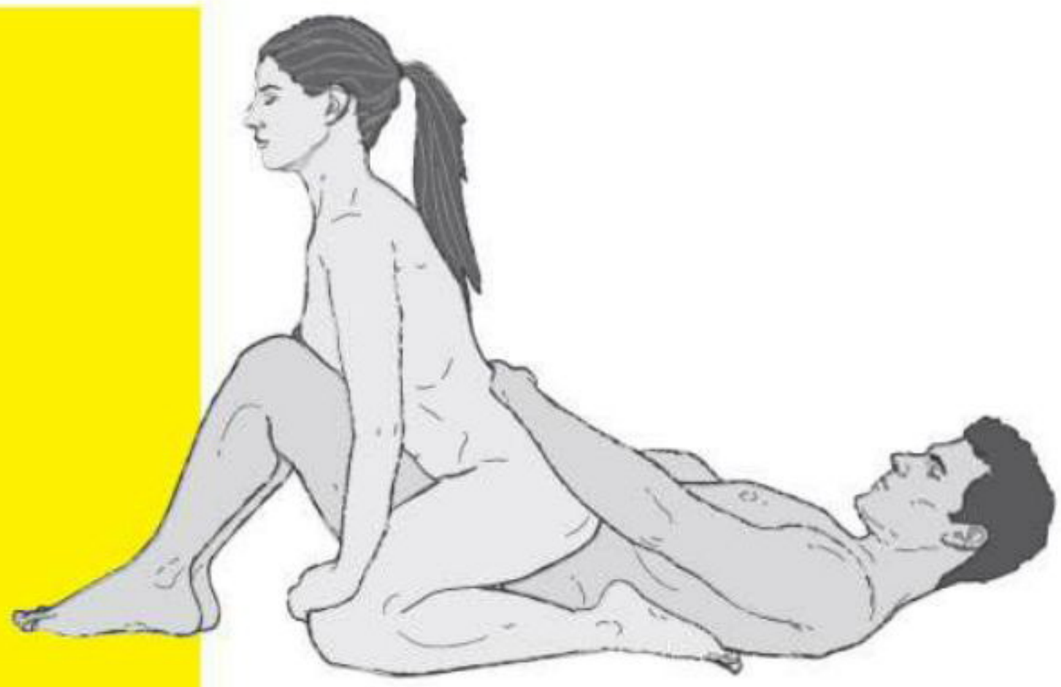
НАЕЗДНИК

МЫШЦЫ: **квадрицепсы, кор**

ЗАМЕНЯЕТ: приседания на Bosu

ЗАЧЕМ: Так ты во время полового акта сможешь на все 100% задействовать ее клитор.

КАК: Начните с обычной миссионерской позиции. Затем немного измени позу — твои ноги должны обхватывать ее нижние конечности, а не наоборот. Теперь самое сложное: согни свои ноги в коленях, одновременно выводя их вперед по направлению к голове партнерши. Завершив это движение, ты должен оседлать ее тело. Приступай к выполнению возвратно-поступательных движений в горизонтальной плоскости. Сложно? Да. Необычно? Конечно. Но мы обещаем, что эту поездку вы оба забудете нескоро.



17

ВЕРХОМ НА БАКТРИАНЕ

МЫШЦЫ: **предплечья**

ЗАМЕНЯЕТ: сгибание кистей со штангой

ЗАЧЕМ: После этого упражнения ты станешь для нее самым близким человеком, а Men’s Health для тебя — самым близким журналом.

КАК: Ляг на спину, партнершу разверни спиной к себе и усади сверху. Это привычная тебе поза “наездница наоборот”. Теперь согни ноги в коленях так, чтобы дама смогла лечь на них грудью и расслабиться. Это даст тебе доступ к ее промежности. Хорошенько нагрузи свои предплечья, помассировав пальцами холмик между ее анусом и вагиной. Помни, что мышцы предплечья, из-за небольшого размера, легко утомляются, так что не стесняйся время от времени менять рабочую руку.

ФОТО: DIMITRIS THEPCHARIS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD /SUDDEN IMPACT MEDIA

В ПРИСУТСТВИИ МОЕГО АВОКАДО

РАЙАН ЧЕТИЯВАРДАНА, ЛУЧШИЙ БАРМЕН ВЕЛИКОБРИТАНИИ 2009 ГОДА, РАСКРЫЛ НАМ ИМЕНА ТРЕХ СЕКРЕТНЫХ АГЕНТОВ, КОТОРЫЕ БЕЗ ТРУДА ВНЕДРЯЮТСЯ В ПРИВЫЧНУЮ СМЕСЬ ИЗ ВОДЫ И ПРОТЕИНОВОГО ПОРОШКА. ИХ МИССИЯ — ПОМОЧЬ ТЕБЕ ЕЩЕ ЭФФЕКТИВНЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ. ЗНАКОМЬСЯ.

1 “ЧЕРНЫЙ ВКУСНЫЙ”

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ: ежевика

Эта ягода снимает воспаление и уменьшает боль в мышцах и связках после тренировки. А еще тебе стоит ее любить за высокое содержание антиоксидантов, нейтрализующих свободные радикалы, которые свободно разгуливают по твоему организму после интенсивных нагрузок.

ТВОЕ ЗАДАНИЕ Налей в шейкер 50 мл гранатового сока, брось туда же 1 порцию протеинового порошка* со вкусом ванили и размешай. Засыпь получившуюся густую розовую массу стаканом колотого льда, добавь 3 ягоды ежевики, заполни оставшийся объем водой, закрой крышку и интенсивно потряси шейкер 10–15 секунд. Брось в бокал для мартини горсть свежего колотого льда, перелей в него жидкость из шейкера и наслаждайся полезным отдыхом после тяжелой тренировки.

2 “ПЧЕЛ-ТОНИК”

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ: мед

Мед восполняет запасы гликогена после тренировки, возвращая мышцам работоспособность. При этом мед перерабатывается в организме медленнее других простых углеводов. А поэтому не вызывает резкого скачка уровня сахара в крови и, соответственно, следующего за ним резкого спада. Так он защищает тебя от приступов волчьего голода, ведущих к перееданию.

ТВОЕ ЗАДАНИЕ С помощью мерного стакана наполни бокал для мартини водой наполовину (эта посудина имеет конусообразную форму, поэтому на глазок заполнить ее не получится). Добавь полпорции протеинового порошка со вкусом шоколада, половину чайной ложки меда и 1 столовую ложку какао. Венчиком или маленьким миксером, которым взбивают молоко для капучино прямо в чашке, сначала размешай все до однородного состояния, а затем аккуратно взбей верхний слой до появления пены. Посыпь измельченным мускатным орехом и забудь про шоколадные батончики и чипсы.

3 “АМИНО РОЯЛЬ”

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ: авокадо

В мякоти авокадо обнаружено 18 аминокислот из 22, необходимых твоему телу, чтобы наращивать мускулатуру, восстанавливать поврежденные тренировкой мышечные волокна и укреплять сухожилия. Причем их там полно — один плод содержит 3–4 г этого строительного материала.

ТВОЕ ЗАДАНИЕ Положи в блендер 1 порцию протеинового порошка со вкусом ванили, половину лайма, половину авокадо, 1 чайную ложку нектара агавы (продается в супермаркетах как заменитель сахара) и пригоршню кубиков льда. Взбивай до полной гомогенизации смеси. Перелей в большой бокал для мартини. Добавь немного цедры лайма и готовься к новым рекордам.

ПЕРЕМЕШАЙ

“Когда ты взбалтываешь напиток в шейкере со льдом, он насыщается воздухом, а его компоненты хорошо перемешиваются, — говорит Четиявардана. — В результате в нем проявится ежевичная нота, которая будет уверенно пробиваться сквозь вкус других компонентов”. Такая жидкость хорошо усваивается, и ее приятно пить.

*Во всех рецептах речь идет о т.н. быстром протеине.

ФОТО: DMITRIS THEOCHARIS

ИЗМЕЛЬЧИ

"Блендеру придется поработать, чтобы приготовить этот напиток, но результат того стоит, — объясняет Четиявардана. — Ты удивишься, насколько гармонично сочетаются вкусовые нотки лайма и аромат ванили". Кроме того, размешивание протеинового коктейля в блендере — это еще один проверенный способ приготовить его без комков, которые оседают на дно стакана.

3

2

ВЗБЕЙ

Этот коктейль по консистенции похож на молочный, но он легче усваивается и содержит меньше калорий. "Взбивая пенную шапку, не переусердствуй — все-таки это не капучино", — советует Четиявардана.

В ЧЕСТЬ 15-ЛЕТИЯ MH В РОССИИ ДМИТРИЙ СМИРНОВ РАЗ И НАВСЕГДА ОТВЕТИТ НА ЧЕТЫРЕ ВАЖНЫХ ВОПРОСА, КОТОРЫЕ ЕМУ ЗАДАЮТ ЧАЩЕ ВСЕГО.

1 СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ ДОЛЖНА ДЛИТЬСЯ ТРЕНИРОВКА? ТРЕНЕР В ЗАЛЕ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО НЕ БОЛЕЕ ОДНОГО ЧАСА...

Все зависит от долгосрочных целей твоих тренировок, избранного метода и твоего уровня физической подготовки. Например, если речь идет о развитии силы, то уместить в жалкие 60 минут всю тренировку достаточно сложно, особенно если речь идет о подготовленных атлетах. Последние делают как минимум 3-4 тяжелых упражнения за тренировку. На разминку и выполнение одного легко может уходить до 30–40 мин. С другой стороны, к примеру, интенсивные метаболические тренировки, направленные на снижение веса, или тренировки, развивающие скоростные качества и гибкость, действительно могут длиться немногим более часа. Далее достаточно сложно поддерживать должный уровень интенсивности.

2 КОГДА ПРИСЕДАЮ СО ШТАНГОЙ, НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ САДИТЬСЯ НИЗКО — ЛИБО ОТРЫВАЮТСЯ ПЯТКИ, ЛИБО ОКРУГЛЯЕТСЯ ПОЯСНИЦА.

Как показывает практика, не всегда подобные проблемы связаны с недостаточной гибкостью голеностопа или эластичностью мышц бедра, ответственных за работу тазобедренных суставов. Зачастую похожие проблемы возникают, когда игнорируешь важные именно для тебя нюансы техники. Попробуй поставить свои ноги не на традиционно рекомендованную ширину плеч, а примерно на полстопы уже или, наоборот, шире. Теперь присядь. Если ситуация не изменилась, поэкспериментируй со степенью разворота мысков: пробуй приседать, развернув их в исходном положении сильнее внутрь или наружу. Так постепенно найди для себя тот вариант техники приседа, при котором отрыв пяток и округление поясницы минимальны.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

3 МОЖНО ЛИ С ПЕРВЫХ ТРЕНИРОВОК НАЧИНАТЬ УПОТРЕБЛЯТЬ ГЕЙНЕРЫ, ПРОТЕИНЫ, БУСТЕРЫ ТЕСТОСТЕРОНА? ИЛИ ЛУЧШЕ БУДЕТ НАЧАТЬ ПРИНИМАТЬ ИХ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ НАЧАЛА ИНТЕНСИВНЫХ ЗАНЯТИЙ?

Когда ты занимаешься действительно интенсивно, тяжело и целенаправленно, спортивное питание может реально ускорить восстановление и достижение желаемых результатов. Однако интенсивные тренировки у новичка начинаются не сразу. Минимум в течение полугода любой человек, не имевший прежде опыта регулярных тренировок, как бы ни старался, не сможет развить в тренажерном зале достаточную интенсивность для того, чтобы его организму понадобились дополнительные способы снабжения себя витаминами, макро- и микроэлементами, а также средствами, усиливающими собственную секрецию тестостерона. Как правило, на первые полгода новичку достаточно лишь изменить свой характер питания на более дробный (4-5 раз в день, небольшими порциями) и научиться выбирать правильные источники белка, жиров и углеводов.

4 НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ЗАНИМАЛСЯ ПО ВАШЕЙ ГОДОВОЙ ПРОГРАММЕ НА ГИПЕРТРОФИЮ, ВСЕ БЫЛО ХОРОШО, РОС ВЕС, И РЕЗУЛЬТАТАМИ БЫЛ ДОВОЛЕН. НО ТУТ ВНЕЗАПНО ЗАБОЛЕЛ НА НЕДЕЛЮ. ЧТО МНЕ ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ: ПРОДОЛЖАТЬ ПРОГРАММУ ДАЛЬШЕ КАК НИ В ЧЕМ НЕ БЫВАЛО ИЛИ ЖЕ НАЧИНАТЬ ВСЕ СНАЧАЛА?

Держи универсальный совет, который применим ко всем нашим программам: если ты начал новый этап, прозанимался неделю или меньше и заболел, выздоровев, начинай его сначала. Если ты успел позаниматься две недели и больше, прежде чем свалился с температурой, переболев, отойди назад по плану тренировок на время, в два раза превышающее потраченное на борьбу с болезнью. То есть если ты болел неделю, отодвинься по плану на две недели назад и вновь пройди их, используя те же самые веса, что ты использовал ранее. Они должны быть записаны у тебя в дневнике тренировок (ты ведь ведешь дневник, верно?). Так ты застрахуешь себя от чрезмерных нагрузок, которые не рекомендованы сразу после болезни. Разумеется, данный принцип верен только при условии, что интенсивность нагрузок росла линейно — увеличиваясь с каждой неделей. В остальных случаях лучше повторить начатый этап годовой программы сначала, даже если придется откатиться на 4–8 недель.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НОВОЕ ШОУ В СК «ОЛИМПИЙСКИЙ»

6+

BBC Top Gear Live

БИЛЕТЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

22, 23 ФЕВРАЛЯ

ДЖЕРЕМИ КЛАРКСОН И РИЧАРД ХАММОНД

YOKOHAMA

NOKIA

Реклама

АВТОРАДИО

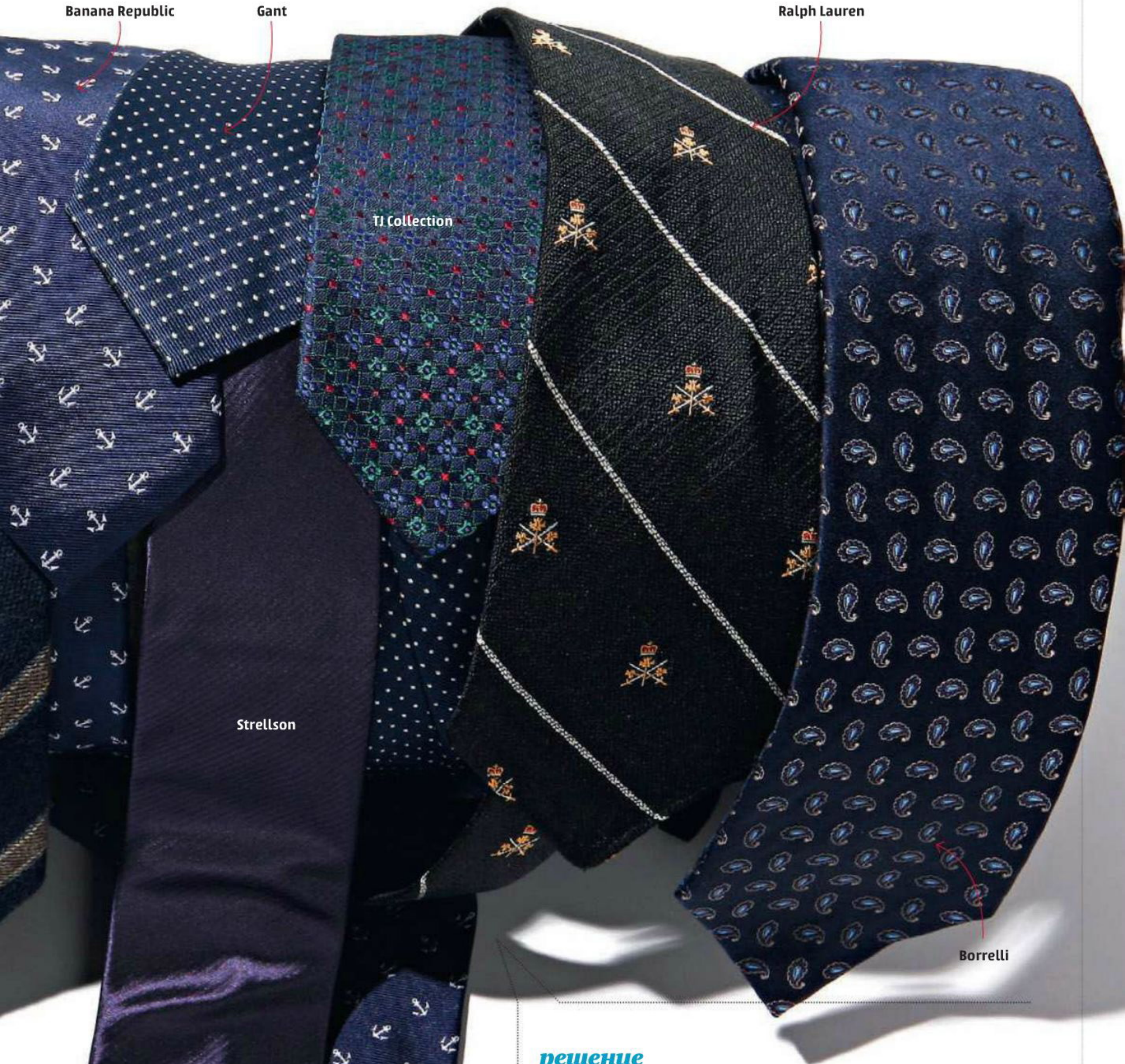
Discovery CHANNEL

Parter.ru (495) 258 0000

ООО «СТС Звенигов РУ» 125040, Москва, 3-я улица Ямского поля, д.28, ОГРН 1087746332554

GUIDE to STYLE

02.2013



решение

В ДРУГИХ РОЛЯХ

У НАС — БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК, 15-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ! А КАКОЙ ЖЕ ПРАЗДНИК БЕЗ ГАЛСТУКОВ? ТОЛЬКО УЧТИ, ЧТО КРАСНАЯ БЛЕСТЯЩАЯ ТКАНЬ В ЗЕЛЕНО-ЖЕЛТЫХ ПОПУГАЯХ КАНУЛА В ЛЕТУ. НЫНЧЕ ГАЛСТУК — АКСЕССУАР ДЕЛИКАТНЫЙ, В ГЛАЗА НЕ БРОСАЮЩИЙСЯ: ИЗ МЯГКИХ ТКАНЕЙ, СДЕРЖАННЫХ ТЕМНЫХ ЦВЕТОВ, В АККУРАТНЫЙ МЕЛКИЙ РИСУНОК ИЛИ ВООБЩЕ ОДНОТОННЫЙ.

ЧЕРНЫЙ КОД

СОБРАЛСЯ НА СЕРЬЕЗНОЕ ТОРЖЕСТВО — К ПРИМЕРУ, НА НАШ ЮБИЛЕЙ, В ПРИГЛАШЕНИИ НАПИСАНО "BLACK TIE" (ШУТКА, МЫ ТАКОГО НИКОГДА НЕ НАПИШЕМ), А У ТЕБЯ НЕТ ЧЕРНОГО ГАЛСТУКА? НЕ ВОЛНУЙСЯ, ОН ТУТ ВООБЩЕ НЕЗАЧЕМ. ВОТ ТЕБЕ ПОЛНЫЙ НАБОР АМУНИЦИИ, ЧТОБЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭТОМУ СУПЕРФОРМАЛЬНОМУ КЛАССИЧЕСКОМУ ДРЕСС-КОДУ.

St. James

Canali

Ermenegildo Zegna

Ermenegildo Zegna

Ralph Lauren

Dolce & Gabbana

TJ Collection

Giorgio Armani

Brioni

Philipp Plein

Fabi

Bally

COLIN'S

ЭТИ НЕСНОСНЫЕ ДЖИНСЫ!

За что мы ценим марку COLIN'S вот уже 15 лет

КОЛЛЕКЦИЯ COLIN'S ВЕСНА-ЛЕТО 2013

Рубашка 1690 руб.
Футболка 790 руб.
Ремень 990 руб.
Джинсы 3690 руб.
Обувь 1990 руб.

Измениться может все что угодно: курс доллара, власть, размер груди твоей подруги, ширина дисплея у айфона. Только вот мода на джинсы никуда не исчезает — как бы вокруг все ни вставало с ног на голову, на твоих ногах в тот или иной момент будут именно они. Причем у большинства из нас — именно джинсы Colin's. Вот интересно, почему.

В 1996 году, когда в России впервые официально "выбросили" джинсы COLIN'S, понятие "мода" у нас было синонимом слова "дефицит", поэтому мы себе ее представляли весьма смутно. Хотя большинство из нас уже точно знало, что джинсы – это круто. Правда, далеко не все готовы были платить за них бешеные деньги. В магазине COLIN'S это и не нужно было делать: каждый получал качественную вещь за недорогую цену. Идеальный баланс между ценой и качеством по сей день является одним из главных преимуществ марки среди других акул модного бизнеса в бездонном море денима.

Качество и стабильность гарантирует полный цикл – от производства ткани "деним", разработки и пошива моделей на собственных фабриках до продажи в фирменных магазинах COLIN'S. Никакие кризисы и катаклизмы не выбьют из колеи коллапсами марку, которая ни от кого не зависит и может бесперебойно снабжать нас с тобой джинсами.

Как 15 лет назад, так и сейчас, все, что выпускается под брендом COLIN'S, находится в тренде, на пике и вообще. Несмотря на постоянно изменяющиеся пристрастия в одежде и влияние на наш гардероб разных субкультур, мы всегда уверены, что в COLIN'S можно найти именно то, что нам подойдет. Какие бы эксперименты мы ни ставили над своим внешним видом. Марка всегда с успехом преображала умопомрачительные тренды в модные и практичные вещи по разумной цене. Продолжая при этом создавать и диктовать свою собственную моду.

И зачем пытаться в ней что-то понять, если мы все равно всю жизнь не вылезаем из джинсов.

colins.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НИКОЛАЙ ЕГОРОВ
дизайнер

На Николае:
Рубашка **G-Star**
Пиджак **Desigual**
Джинсы **Wrangler**
Шляпа **Replay**
Часы **Certina DS Podium GMT**
Портфель **Dr. Koffer**

ОЛЬГА СУКАЧЕВА
менеджер редакции

На Ольге:
Кофта **Patrizia Pepe**
Юбка **Patrizia Pepe**
Колье **Replay**
Браслет **Replay**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЮТ

МЫ В КУРСЕ, ЧТО ТЫ ВСЕГДА ХОТЕЛ ПОСМОТРЕТЬ В ЛИЦО ТЕМ, КТО ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ, НЕ ЖАЛЕЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ, ДЕЛАЕТ ДЛЯ ТЕБЯ MEN'S HEALTH. СБЫЛОСЬ. И ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЫ МОГ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ. МЫ ПОКАЖЕМ ТЕБЕ НЕ ТОЛЬКО ЛИЦА, НО И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛ НАШЕЙ РЕДАКЦИИ — В ПРАВИЛЬНОЙ ОДЕЖДЕ, В РАБОЧИХ ИНТЕРЬЕРАХ, В ЗАВИДНОЙ КОМПАНИИ.

ВЛАД РЯБИНИН
арт-директор,
зам. главного
редактора

На Владе:
Рубашка **Pierre Cardin**
Кардиган **Chevignon**
Пиджак **Ben Sherman**
Брюки **Tru Trussardi**
Галстук **Windsor**
Носки **Calzedonia**
Ботинки **Dr. Koffer**
Часы **Bell & Ross**

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ
редактор

На Арсении:
Рубашка **Tommy Hilfiger**
Пиджак **Strellson**
Джинсы **Energie**
Галстук **Strellson**
Ботинки **Fabiano Ricci**
Очки **Gianfranco Ferre**
Часы **Tissot T-Race Automatic**

На Ольге:
Платье **Mango**
Туфли **Twice**
Колье **Lanvin**
Браслет **Replay**

АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ
шеф-редактор digital-проектов Men's Health

На Алексее:
Рубашка **Strellson**
Кардиган **Lacoste**
Пиджак **CK Calvin Klein**
Брюки **TJ Collection**
Галстук **Mexx**
Ботинки **Fabi**
Очки **Gianfranco Ferre**
Часы **Longines Saint-Imier**

На Ольге:
Платье **Lanvin**
Туфли **Twice**
Браслет **Replay**

ДМИТРИЙ СИРОТКИН
редактор

На Дмитрии:
Рубашка **Desigual**
Пиджак **Philipp Plein**
Джинсы **Desigual**
Бабочка **TJ Collection**
Ботинки **Minelli**
Браслет **Replay**
Часы **Rado D-Star 200**

АНТОН ИВАНОВ
зам. главного редактора

На Антоне:
Рубашка **Lee**
Пуловер **Pierre Cardin**
Пиджак **TJ Collection**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Бабочка **Guess**
Ботинки **Ecco**
Очки **Borsalino**
Часы **Tag Heuer Carrera 1887**

АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ
дизайнер

На Алексее:
Рубашка **Patrizia Pepe**
Кардиган бордовый **DKNY Jeans**
Кардиган синий **Colins**
Джинсы **Chevignon**
Ботинки **Dino Bigioni**
Ремень **Lee**
Часы **Raymond Weil Maestro**

На Ольге:
Платье **Joseph**
Туфли **Twice**
Колье **Replay**

ДМИТРИЙ БЫКОВ
редактор сайта Men's Health

На Дмитрии:
Рубашка **Lacoste**
Кардиган **Mexx**
Пиджак **Brunello Cucinelli**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Бабочка **TJ Collection**
Носки **Calzedonia**
Ботинки **UGG Australia**
Кепка **Energie**
Очки **Gianfranco Ferre**
Часы **Frédérique Constant Worldtimer**

На Ольге:
Платье **Windsor**
Туфли **Lanvin**
Украшение **Lanvin**

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ
главный редактор

Рубашка **Strellson**
Пиджак **BOSS, Hugo Boss**
Джинсы **Brunello Cucinelli**
Ботинки **TJ Collection**
Ремень **Wrangler**
Часы **Breitling Navitimer**

Фотограф:
Андрей Васильев
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**

ПРИСУТСТВИЕ ДУХА

ПРИЯТНО, СОБИРАЯСЬ НА ПРАЗДНИК, ПШИКНУТЬ НА СЕБЯ ЧЕМ-НИБУДЬ ОСОБЕННЫМ — ТЕМ, ЧТО ТЫ ПРИБЕРЕГАЕШЬ КАК РАЗ ДЛЯ ТАКИХ СЛУЧАЕВ. MEN'S HEALTH НА ВЕЧЕРИНКУ ПО СЛУЧАЮ 15-ЛЕТИЯ ЗАХВАТИЛ СВОИ НАГРАДЫ И ВОТ ЭТИ АРОМАТЫ. ОЦЕНИ, МОЖЕТ, И ТЕБЕ ПОНРАВИТСЯ.

Gucci by Gucci Sport Pour Homme, Gucci — грейпфрут, можжевельник, мандарин, кипарис, кардамон, фига, ветивер, пачули

Dior Homme Cologne, Christian Dior — ирис, лаванда, шалфей, бергамот, танжерин, нероли, кардамон, какао, ветивер, кожа, амбра, пачули

Solo Loewe Absoluto, Loewe — бобы тонка, бергамот, ладан, сандал, амбра

Ambre Noir, Yves Rocher — пачули, ветивер, бобы тонка, кедр, лаванда

Pi Les Parfums Couture, Givenchy — лаванда, кожа, дерево

Dolce & Gabbana Pour Homme, Dolce & Gabbana — нероли, малина, мандарин, жасмин, гелиотроп, ваниль, сандал

Luna Rossa, Prada — апельсин, лаванда, шалфей, мята

Zegna Forte, Ermenegildo Zegna — грейпфрут, перец, имбирь, лимон, бобы тонка, ваниль, лаванда, амбра, мед, табак

Allure Homme Sport, Chanel — бобы тонка, кедр, мускус, мандарин, апельсин, амбра, ветивер, нероли, перец

Eros, Versace — мята, яблоко, бобы тонка, герань, ваниль, ветивер, мох, кедр

Men, Kiton — лимон, лаванда, зеленые листья, дерево, роза, липа

A*Men Pure Shot , Thierry Mugler — мята, можжевельник, кардамон, белый перец, секвойя, пачули

CK One Shock Street Limited Edition, Calvin Klein — мохито, цитрусы, герань, какао

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АНТОНА ИВАНОВА**

PAL-V-ONE

В Америке некоторые думают, что их вот-вот заберут в рай, и даже украшают свои автомобили наклейками “Если я вознесусь, можете забрать мою машину”. Мы же предлагаем тебе аппарат, который готов “вознести” тебя в любой момент. Вознести — и потом вернуть на бренную землю, что тоже неплохо. Знакомься, серийный летающий автомобиль Pal-V-One.

ГАБАРИТЫ

Длина — 4 метра
Ширина — 1,6 метра
Высота — 1,6 метра
pal-v.com

ПЕРВЫЙ ПОШЕЛ

Первая летающая машина появилась в 1934 году. Конечно, это был прототип. Как и все последовавшие за ним разработки на эту тему, до серийного производства он не дошел.

КТО СКАЗАЛ “КАР”?

Кому нужен мир, где автомобиль — просто средство передвижения, женщина — средство размножения, а сама жизнь — средство просиживания штанов?! К черту соображения целесообразности и разумные доводы — нам нужен предел возможностей и максимум удовольствий. Вот техника, с помощью которой можно покорить эту планету вдоль и поперек. Какими бы нереальными они ни казались, все эти машины ты можешь купить — были бы деньги в кошельке и бензин в крови.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

КАКОГО КРЕНА ТЕБЕ НАДО?

Прелесть Pal-V-One в том, что заснуть за его рулем так же сложно, как в кровати с Сашей Грей, — они знают, что нужно мужчине. В данном случае речь даже не столько о разгоне до 100 км/ч за 8 секунд и максимальных 180 км/ч, сколько о похожей на самолетную кабине, которая кренится, следуя за вращением руля, как мотоцикл в повороте. При этом колеса остаются прижаты к земле. Pal-V-One — детище голландцев, известных любителей улететь. Еще в середине 90-х они разработали технологию, позволяющую трехколесной машине в поворотах припадать одним боком к земле, что улучшало ее устойчивость и дико радовало пассажиров. Построенный с использованием новинки трицикл Carver One продавался и в России (мы на нем ездили и подтверждаем: ощущения незабываемые). Pal-V-One точно так же умеет эффектно крениться в виражах, только теперь еще и летать научился.

ПОЛНЫЙ? ВПЕРЕД!

На одном баке Pal-V-One может проехать 1200 км или пролететь 350–500 км, при этом пополнить запасы топлива можно на обычной заправке — его 215-сильный мотор “ест” тот же самый бензин, что и двигатели обычных машин.

НУ, Я ПОЛЕТЕЛ

Для подготовки к полету не требуется приводить спинку кресла в вертикальное положение, складывать столик и отключать все электроприборы — достаточно остановиться, выдвинуть хвост и разложить лопасти. Занимает это менее 10 минут. Необходимая взлетная полоса — минимум 165 метров. Максимальная скорость в воздухе — 180 км/ч.

КТО СКАЗАЛ “ПАЛВАН”?

Pal-V-One расшифровывается как personal air and land vehicle — “личная машина для воздуха и земли”. На самом деле, с технической точки зрения, это и не машина, и не вертолет, а автожир — его приводит в движение не верхний винт, а тот, что находится сзади. Из-за этого аппарат не может взлететь вертикально, зато автожир безопаснее и вертолетов, и самолетов — при отказе мотора он не падает, а планирует за счет свободного вращения верхнего винта.

ДВА С ПОЛОВИНОЙ ЧЕЛОВЕКА

За рулем соображать на троих все равно нельзя, так что ничего страшного, что в Pal-V-One третий — лишний. На наш взгляд, тут все оптимально: никаких ее подруг и твоих друзей, которые не догадались, что вас пора оставить вдвоем, — только ты, девушка и прямой путь на седьмое небо. Вес груза, который готов поднять туда Pal-V-One, — 230 кг. Так что следи, чтобы суммарная масса твоих мышц, девичьих прелестей и вашего багажа не вышла за эти рамки.

УПАДЕТ ИЛИ СНИЗИТСЯ?

Если ты как раз потратил те $300 000, которые стоит Pal-V-One, не расстраивайся — разработчики рассчитывают, что через 10–15 лет цена этой техники упадет (хотя этого слова они опасаются, предпочитая говорить “снизится”) до $40 000.

НАШ ОТВЕТ

В России небо принадлежит военным, так что у нас так легко взлететь не получится — каждый раз придется заранее получать разрешение с утвержденным маршрутом полета. В этом большая проблема малой авиации в нашей гигантской стране.

БОЛЬШЕ ЧЕМ МАШИНЫ

Вот еще два летающих авто и еще два подхода к постройке такого рода техники.

TERRAFUGIA TRANSITION

Скорее, не “летающая машина”, а “ездящий самолет”. Transition умеет, сложив крылья, умещаться на дороге и в большом гараже (длина — 6 метров, ширина — 2,3 метра, высота — 2 метра). О том, что он, скорее, — небожитель, говорит и то, что на земле его скорость ниже — 83 км/ч против 185 км/ч в воздухе. Чтобы подняться в этот самый воздух, трансформеру нужно минимум 518 метров взлетной полосы, а безопасно спуститься в случае отказа мотора поможет встроенный парашют. Когда же Transition на дороге, он — 100-сильный заднеприводный “автомобиль” с вариатором. При весе в 440 кг этот зверь может поднять в воздух еще 210 кг. Для того чтобы встать в немаленькую очередь за чудом, достаточно взноса в $10 000. Когда очередь подойдет, попросят остальные $269 000.
terrafugia.com

PARAJET SKYCAR

Доработанная конструкция мотопараплана позволяет и на земле, и в небе демонстрировать впечатляющие показатели: внизу набирать 100 км/ч за 4,5 секунды и разгоняться до 185 км/ч, а вверху — подниматься до 4500 метров. Не веришь? Зря, эта машина уже совершила пробег-пролет из Лондона в Тимбукту, а работал над ней Жиль Кардозо, который помог герою нашей майской обложки Беару Гриллсу перелететь на параплане Эверест (8848 метров). Кстати, у SkyCar есть и прямой конкурент — созданный по той же схеме Maverick Sport, и стоит этот конкурент дешевле: $84 000 против $89 000, которые возьмут за Parajet.
parajetautomotive.com
mavericklsa.com

ПОЖИРАТЕЛИ СУШИ

Пока американский марсоход бороздит просторы Красной планеты, мы подобрали машины для дорожно-бездорожных условий Земли – тут проехать бывает сложнее, чем по Марсу. Вот он, наш гараж покорителя планеты.

ЦЕЛЬ:
пустыня

ПОКОРИТЕЛЬ:
“КамАЗ-мастер” 4326

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:
КамАЗ, Россия

В 2010 году эта машина в буквальном смысле потрясла нашего замглавного: на тестовом полигоне в кабине КамАЗа он чуть не выбил себе коленом зуб. Потрясла она и “Дакар” 2010-го и 2011 года, привычно обойдя всех конкурентов. Но самое важное, что эту триумфальную модель можно купить, а так как делают ее в России, проблем с растаможкой не возникнет. Что же касается доставки покупателю, то “боевой” КамАЗ сам готов доставить себя куда угодно: при весе 9,3 тонны он разгоняется до 100 км/ч за 9,8 секунды и может нестись со скоростью 196 км/ч, не разбирая дороги. Спасибо 17-литровому турбодизелю М-846 Тутаевского завода и спортивной подвеске. Теперь о цене – 25 000 000 рублей. А кто сказал, что мечта должна быть доступной? Зато после размещения заказа ждать ты его будешь, как ребенка: через 9 месяцев ручной сборки родится твой личный боевой грузовик. Разница только в том, что “мама” скажет не он, а ты, когда попробуешь 4326-й в деле. Причем, в отличие от болида “Формулы-1”, эта машина не потребует от тебя идеальной трассы – для полноценных гоночных ощущений вполне достаточно будет какого-нибудь поля. Этот “суперкар” – лучший для наших условий: гонять можно по любым буеракам. Кстати, за половину цены 4326-го можно купить предыдущую, но тоже познавшую победы на “Дакаре” версию – “КамАЗ-мастер” 4911.

ЖИВОЙ КЛАССИК

Мечтал о машине времени? Получи. Британцу Morgan 4/4 в 2013 году исполняется 77 лет, а его все производят и продают. Премьера этой модели состоялась в том же году, что и первый полет дирижабля “Гинденбург”, а также первые чемпионаты СССР по футболу и хоккею. С тех пор 4/4 практически не изменилась — все новшества были связаны только с тем, что ту или иную деталь снимал с производства очередной поставщик. Так, фары все-таки утопили в крылья только потому, что к 50-м годам Morgan Motor Company оставалась единственным автопроизводителем, использующим осветительные приборы, стоящие поверх крыльев. За годы жизни под капотом Morgan 4/4 сменилось много двигателей — его приводили в движение агрегаты от Ford, Coventry-Climax, Standart, Triumph, Rover. Сегодня мощность мотора — 145 л. с., что при весе 920 кг делает машину настоящим снарядом: 7,2 секунды до 100 км/ч. К счастью, ясень, из которого производят раму автомобиля, с 1936 года расти не перестал, так что тут все без изменений. Ждать машину после заказа нужно год, что на фоне возраста модели кажется сущим пустяком. Цена — $41 000.

ЦЕЛЬ:

грязь

ПОКОРИТЕЛЬ:

Outlander 1000 XMR

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

BRP, Канада

Вспомни, как было круто топать в детстве по лужам в сапогах. Думаешь, ту радость в твое взрослое циничное сердце уже не вернуть? У нас есть идея: посмотри на YouTube видео с этим квадроциклом, пожирающим огромные грязевые ловушки, и ты почувствуешь, что эта совершенно ненужная вещь тебе жизненно необходима. 371 кг, 82 лошадиные силы, лебедка, компрессор для подкачки шин, полный привод и способность работать, даже полностью уйдя под воду. Все, нет сил писать. Дайте нам его и пустите в грязь: мы промочим ноги так, как маме в страшном сне не снилось. И, пожалуйста, не напоминайте про 809 000 рублей, которые жестокие люди написали на ценнике.

ЦЕЛЬ:
пробки

ПОКОРИТЕЛЬ:
Tango T600

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:
Commuter Cars, США

Редкая возможность заявить о своей экологической сознательности, а заодно получить машину, которая может порвать на дороге практически всех. Этот электромобиль благодаря двум мощным моторам — по одному на каждое заднее колесо — набирает сотню за 3,2 секунды (это быстрее, чем Porsche Carrera GT). И может пронзить насквозь любую пробку — ведь в ширину он меньше метра (даже мотоцикл Honda Goldwing и тот шире). Если не гнать на все деньги, а держаться в пределах 100 км/ч, Tango T600 проедет на одной зарядке 380 км. Всего этого достаточно, чтобы простить ему странное имя, в котором соединили название танца (или женских трусов?) с номером модели терминатора. Но, пожалуй, все же этого мало, чтобы оправдать ценник в $200 000. Правда, можно сэкономить, дождавшись, пока у производителя накопится хотя бы 10 заказов (тогда за каждую из машин возьмут “всего” по $160 000). И все же пока из наших знакомых купить Tango решился только Джордж Клуни, но он вообще странный — жил со свиньей... Тем, кому идея Tango T600 понравилась, а цена — нет, стоит присмотреться к такому же узкому (96 см), но более медленному (8 секунд до 100 км/ч) и дешевому ($33 000) Lumeneo Smera.

ЧИСТЫЙ ПОНТ

Если тебе не хватает внимания, но с деньгами полный порядок, обратись к американской Blastolene Brothers. Их специализация — постройка хотродов, которые на дороге не сможет игнорировать никто. Будь то Rodzilla с мотором от танка M-47, трехколесный Blastolene Rocket мощностью 1000 л. с. или безумно красивый B-702. Все они уже проданы, но сейчас в работе монстр, в основе которого авиационный двигатель V12. Может, купишь?

ЦЕЛЬ:

снег

ПОКОРИТЕЛЬ:

Subaru WRX STi TRAX

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

Vermont SportsCar, США

Вообще-то компания Vermont SportsCar занимается тем, что готовит машины для ралли, и это уже хорошо. Но однажды они взяли и сделали раллийную машину на гусеницах и отдали ее Кену Блоку — тому самому, что демонстрирует удивительный талант носиться в скольжении на машине между разными препятствиями (поищи видео "джимхана Кена Блока" на YouTube).

А теперь о машине: это 400-сильная Subaru WRX STi с крутящим моментом 542 Нм, специальной коробкой передач, полным приводом, гоночными амортизаторами и ковшами RECARO SPA ProRacer. В комплекте — крепления для сноубордов и (внимание!) прицеп-сани из углепластика с такими же креслами и аудиосистемой Alpine для перевозки единомышленников. Куда перевозить? В горы, конечно, куда же еще! А теперь две новости: плохая в том, что так как TRAX был сделан в одном экземпляре, заказать еще один будет очень дорого. Хорошая же новость — то, что американская компания Mattracks давно уже производит гусеницы для самых разных автомобилей, причем поставить их почти так же просто, как поменять летнюю резину на зимнюю. Проходимость зависит от мощности твоей машины. Цена же за гусеницы — от 230 000 руб.

НЕ КАК У ВСЕХ

Не обязательно покупать машину, чтобы выделяться на дороге. Вот 4 доказательства этого тезиса.

OVER BRUTUS

Это двухколесный трактор, который по замыслу создателя (Алессандро Тартарини, сына основателя Italjet) должен помочь байкерам, живущим вдали от асфальта. Brutus оснащен 750-кубовым инжекторным двигателем мощностью около 49 л. с., может быть укомплектован коляской, а зимой — переоборудован в снегоход. Конечно, главная его сила в колесах — 14-дюймовых дисках, обутых в широченную внедорожную резину Maxxis Bighorn. Но у нас есть подозрение, что без полного привода Brutus совсем не так уж всесилен, и на серьезном бездорожье излишне беспечный ездок быстро поймет, что его Game Over. Как бы там ни было, дождемся старта продаж, который намечен как раз на этот год. А пока даже цена Over Brutus — в секрете.

MONOWHEEL WHEEL SURF

Колесо, которое вращается вокруг тебя и способно разогнаться до 40 км/ч, гарантированно произведет впечатление на любого — особенно на сотрудника ДПС. €7500.

DTV SHREDDER

Гусеничный самокат-вездеход с двигателем от карта, мощностью 15 л. с. и весом 68 кг может разогнаться почти до 50 км/ч и покорять холмы с уклоном до 40 градусов. 200 000 руб.

TRETTA 2WD

Полноприводный велосипед — штука небесспорная, ведь подобное техническое решение влияет не только на проходимость, но и на управляемость двухколесной машины. Кроме того, идущая под рамой к переднему колесу цепь, нам кажется, будет с аппетитом есть шорты и юбки (последнее, впрочем, неплохо). Но это все теория. Проверить ее на практике ты можешь сам за $1000–1600.

ЦЕЛЬ:
скорость

ПОКОРИТЕЛЬ:
SSC Tuatara

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:
Shelby Super Cars, США

Всегда приятно смотреть, как какой-нибудь выскочка надирает задницу богатенькому парню. SSC — как раз такой наглец, который отправляет в нокаут флагмана концерна Volkswagen Bugatti Veyron. Сначала модель Ultimate Aero от Shelby разогналась до 412 км/ч и обошла в споре быстрейших серийных машин мира стандартный Veyron (его потолок — 407 км/ч). Теперь же новая модель — SSC Tuatara — готовится спихнуть с пьедестала вновь покоривший его Bugatti Veyron Super Sports (431 км/ч). Итак, в одном углу ринга американец, вес которого 1179 кг, а мощность — 1350 л. с., в другом — спортсмен с немецко-французскими корнями (1838 кг, 1200 л. с.). На испытаниях Tuatara уже не раз достигал отметки на спидометре в 442,6 км/ч. Теперь дело за малым: повторить этот впечатляющий результат в присутствии официальных лиц, которые и зафиксируют достижение. За право ездить быстрее, чем снимают камеры ГИБДД, с тебя возьмут $970 000.

ЦЕЛЬ:
цена

ПОКОРИТЕЛЬ:
Bugatti Veyron Super Sports

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:
Bugatti Automobiles S.A.S., Франция

Машина, сделанная по рецепту “дайте мне таблеток от жадности и побольше, побольше”. В Veyron Super Sports идея гиперкара доведена до логического завершения — каждый пункт его характеристики перечитываешь по два раза, проверяя, нет ли ошибки в цифрах. Его восьмилитровый W16 собран из двух двигателей V8 и обвешан четырьмя турбинами и десятью радиаторами. Выжми газ в пол, и ты услышишь, как за спиной мотор жадно глотает по 7,7 литров бензина в минуту. Но сначала кинь на алтарь этого безумства $2 400 000 и знай: на этой планете круче тебя нет. По крайней мере сегодня.

НА МАЛЕНЬКОМ ФЛОТУ

Почти в каждом городе есть пробки и почти в каждом городе есть реки. Почему бы не съехать с твердой дороги на жидкую? Вот как раз и транспорт, способный на такие подвиги.

WATERCAR PYTHON

Производитель: WaterCar, США
Въезжаешь на пляж и ждешь, пока салон наполнится женскими телами. В том, что это произойдет, не сомневайся: огромный яркий кабриолет выставляет напоказ дно лодки и мощные водометы, так что даже самая блондинистая из пляжниц поймет: это амфибия. В воде WaterCar поджимает колеса и ускоряется до 100 км/ч. На суше, благодаря движку от Corvette, тоже не пасует: 0–100 км/ч за 4,5 сек. Короче, если ты — плейбой, такая тачка тебе нужна больше, чем квартира и вторая почка. Продавай все: с тебя от $170 000 до $220 000 в зависимости от комплектации.

GIBBS QUADSKI

Производитель: Gibbs Sports Amphibians, США
Конечно, дразнить полицию плохо, но, черт возьми, Quadski просто создан для того, чтобы уходить от погони: за 5 секунд он превращается из квадроцикла в гидроцикл и позволяет элегантно умчаться по воде от незадачливых преследователей. Причем именно на воде его 175-сильный мотор от BMW включается на полную катушку (на суше мощность разумно ограничена 80 “лошадьми”). Наши коллеги из “Популярной механики” протестировали эту штуку и говорят, что 16 лет работы над ней даром не прошли. Цена — $40 000.

Я И ДРУГ МОЙ ГРУЗОВИК

Если у каких-то машин в этом мире еще есть пол — то это пикапы. На фоне общего унисекса только эти грузовики выглядят чисто мужской территорией, появление женщины на которой воспринимается как вызов.

Текст: Антон Иванов

Эта машина — пропуск в клуб настоящих мужчин. Тех, что могут все проблемы решить своими руками — дом построить, дерево посадить, а потом все это сломать и сделать заново. Когда ты едешь на любом другом автомобиле, тебя, максимум, могут спросить о мощности и цене. Когда ты за рулем Ranger, вопросы переходят на следующий уровень: тип подвески, особенности полного привода. Соседи по потоку и парковке сразу переходят на ты и начинают делиться своими жизненными перипетиями. Все заинтересованные, как правило, тоже владельцы пикапов, и их выбор можно понять.

Даже поездив несколько дней на такой машине, чувствуешь, что это — другая реальность. Где-то параллельно существует рынок платных услуг по перевозке и люди, которые боятся запачкать багажник. С Ranger ты — сам себе служба доставки всего чего угодно, а твой багажник не боится ни грязи, ни мойки из шланга. Сравни: за перевозку мебели на дачу последний раз я заплатил 3500 рублей, на Ranger я ту же задачу решил за 3-4 сотни — дизельный мотор экономичен (8,3 литра в смешанном цикле) и часто есть не просит.

Если в прошлом поколении Ranger сзади сидеть можно было только вытянувшись по струнке и поджав колени, то в новом места стало заметно больше. Правда, есть и плохая новость: раньше, откинув спинку заднего дивана, ты получал небольшой отсек для вещей, а теперь его нет. В итоге у тебя самая большая машина на парковке, но оставить в ней сумку ты не можешь, ведь и грузовой отсек, и салон примерно одинаково доступны для воров.

С ПУСТЫМ КУЗОВОМ RANGER ИЗЛИШНЕ ПРЫГУЧ, ЧТО, КОНЕЧНО, РАДУЕТ ДЕТЕЙ, КОГДА КАТАЕШЬ ИХ ПО РАЗБИТОЙ СЕЛЬСКОЙ ДОРОГЕ

Кстати, размер отсека приличный — 1530 x 1456 мм, — и лучше держать его всегда загруженным (некоторые даже специально возят там балласт). С пустым кузовом Ranger излишне прыгуч, что, конечно, радует детей, когда катаешь их по разбитой сельской дороге (любая яма проглатывается на ура). Но на большой скорости на трассе радостей водителю разгруженный зад не добавляет.

Зато мне понравилось, что в этом гиганте сидишь всегда выше соседей, так что в пробке ты первым увидишь что-то важное на пути. В принципе, если поставить колеса побольше, то и проехать пробку можно прямо по крышам впередистоящих: 2,2-литровый дизель выдает хоть и немного "лошадей" (150), зато доступные с самых низов 375 Нм помогают резво стартовать даже с полностью загруженным кузовом, а на бездорожье уверенно вылезать из любых ловушек.

И все же грязь у владельца такой машины по праздникам, а будни — это асфальт. Понимают это и на Ford, поэтому в новом Ranger сделали более жесткой раму и более информативным рулевое управление. Но все равно: быстрее 130 км/ч ехать на нем не очень хочется. А вот проблему габаритов и парковки решили элегантно: включаешь заднюю — и салонное зеркало превращается в экран камеры заднего вида. Цена с пятиместной кабиной от 1 290 000 руб. ■

ТРИ ШЕСТЫХ

В 2002 году Алексей Яковлев купил свою первую Mazda 6, и вот 11 лет спустя мы отправили его на тест новой “шестерки”, а потом попросили подробно рассказать, как изменилась флагманская модель Mazda за три поколения.

Помню, какой была моя первая встреча с Mazda 6 в 2002 году. Тогда она только появилась в России и с места в карьер начала свое победное шествие по нашей стране — симбиоз соблазнительной цены, качества и дизайна делал свое дело. Меня лично она пленила внешностью.

Машина была харизматичной и дерзкой, хотя и страдала от слабой шумоизоляции (проблему которой частично решили во время рестайлинга). Но эту слабость ей прощали за то, как она ехала. За рулем сразу становилось ясно — этот автомобиль сделан для водителя, причем такого, который любит погонять.

Новое поколение явно выросло. И дело даже не в тех 20 сантиметрах, на которые оно стало длиннее, а в том, что “шестерка” за эти годы как-то повзрослела — стала тише, спокойнее, рассудительнее.

Впрочем, внешне аггрессии стало даже больше: злой прищур фар, хищная решетка радиатора, смещенные назад передние стойки — силуэт новой Mazda 6 чем-то даже напоминает спортивное купе. При этом, став одной из самых больших машин в своем сегменте, “шестерка” изнутри от купе очень далека: спереди-то и раньше было просторно, а вот свобода на втором ряду — это новость. И новость хорошая.

Заметно богаче стало оснащение: если когда-то информацию бортового компьютера приходилось читать чуть ли не с бегущей строки аскетичного экрана, то сегодня в салоне есть многофункциональный дисплей с информацией о работе систем автомобиля (диагональ 3,5 дюйма) и 5,8-дюймовый сенсорный экран для мультимедиа.

Раньше Mazda 6 была, скорее, машиной для городских поездок, на новой же хочется путешествовать на более дальние расстояния — в дороге не устанет и не заскучает никто из пассажиров, а новый мотор с хитрой технологией SkyActiv, несмотря на двухлитровый объем, даже с “автоматом” и в 20-градусный мороз у меня расходовал всего 8,3 литра на 100 км. Так что часто останавливаться для дозаправок не придется.

СПЕРЕДИ-ТО И РАНЬШЕ БЫЛО ПРОСТОРНО, А ВОТ СВОБОДА НА ВТОРОМ РЯДУ — ЭТО НОВОСТЬ. И НОВОСТЬ ХОРОШАЯ

С одной стороны, 8,3 — это больше заявленных производителем 6,1 литра в смешанном цикле. С другой — для реальных условий аппетит весьма умеренный, особенно если учесть, что я и не думал экономить бензин и активно жал на газ.

Раньше на такие действия “шестерка” с ее турбированным мотором откликалась очень живо. Новая, со 150-сильным “атмосферником”, стала спокойнее: разгон до сотни за 10,6 секунды. Это, конечно, далеко не рекорд, но скоро линейку пополнит более мощный 2,5-литровый агрегат.

Сложно сравнивать первую “шестерку” с ее новой версией — это совсем разные машины. Но ведь выросла не только она, но и мы — те, кто покупал ее 11 лет назад. Так что более солидный и более семейный автомобиль для нас сегодняшних — как раз то, что нужно. Жаль, конечно, что выросла и цена: теперь —от 925 000 рублей, но от этого сегодня никуда не деться. А вот сможет ли это помешать новинке стать столь же популярной, как ее предшественница, мы скоро узнаем. ■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

IPAD MINI

Мы всегда знали, что Apple ворует идеи у нас, и вот оно — неопровержимое доказательство. Журнал Men's Health еще в апреле 2005 года понял, что людям мало одного большого формата, и стал выпускать более компактную и дешевую миниверсию. А вот Apple решил последовать нашему примеру только недавно и выпустил iPad mini. В нем есть все то же, что и в большом iPad (от 16 до 64 Гб памяти, 2 HD-камеры, процессор A5), только экран теперь 7,9 дюйма. Если ты сомневаешься, что он удобен (мелко и пальцы некуда девать), уверяем — это не так, но лучше, конечно, проверить самому. Проверить правильнее всего будет с помощью еще одной новинки — заработавшего наконец в России на 10-й год своей жизни онлайн-магазина iTunes. Он вернул в жизнь россиян термин "взять в прокат фильм" — аренда фильма на 48 часов обойдется в 49 рублей. От 13 990 руб.

- **apple.ru**

CANON POWERSHOT SX50 HS

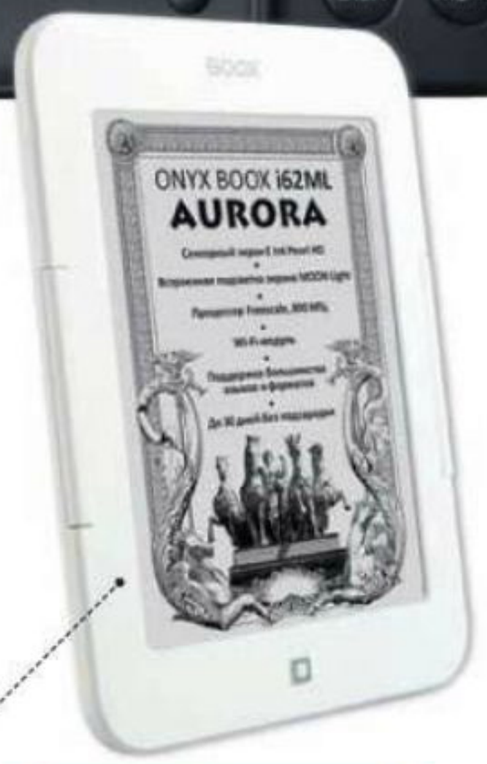
50-кратный зум — не новость, а вот 50-кратный оптический зум — вполне себе событие, особенно если эту сложную систему линз смогли спрятать в компактной камере. Собственно, камера эта перед тобой, и ее объектив может быстро изменять фокусное расстояние от 24 до 1200 мм. Когда возможности оптики будут исчерпаны, за дело возьмется технология ZoomPlus, которая позволяет продолжить приближение до 100-кратного. Причем обещают, что качество не пострадает. За него тут отвечает комбинация 12,1-мегапиксельного CMOS-сенсора и мощного процессора обработки изображений DIGIC 5. Снимать можно и в Raw. 18 500 руб.

- **canon.ru**

KARCHER ROBOCLEANER RC 3000

Если ты любишь смотреть, как работают другие, купи себе робот-пылесос. Можно практически бесконечно сидеть, есть семечки и наблюдать, как он убирает твой дом. Скорость уборки — 15 квадратных метров в час, причем на пути к чистоте RoboCleaner не остановят ни провода, ни ковры. В принципе, убираться у тебя дома робот может и в твое отсутствие. Путь ему укажет инфракрасный луч, а базовую станцию после уборки он найдет сам. На базе робот заряжается и опорожняет мусорный бак. 29 990 руб.

- **karcher.ru**



ONYX BOOX I62ML AURORA

Аврора всегда там, где революция. Вот и эта не исключение. Встречай одну из первых электронных книг на нашем рынке с функцией подсветки. Казалось бы, мелочь, но в случае с читалками именно этой мелочи очень не хватало. Светит ярко (в максимальном режиме даже слишком ярко), так что темной-темной ночью свет знания прольется куда следует. Кроме подсветки у Aurora есть экран нового поколения E-Ink HD, аудиовыход, Wi-Fi, 8 Гб встроенной памяти и поддержка мультитач. 8 990 руб.

- **onyx-boox.ru**

ОФИЦИАЛЬНАЯ СТРАНИЦА MEN'S HEALTH ВКОНТАКТЕ

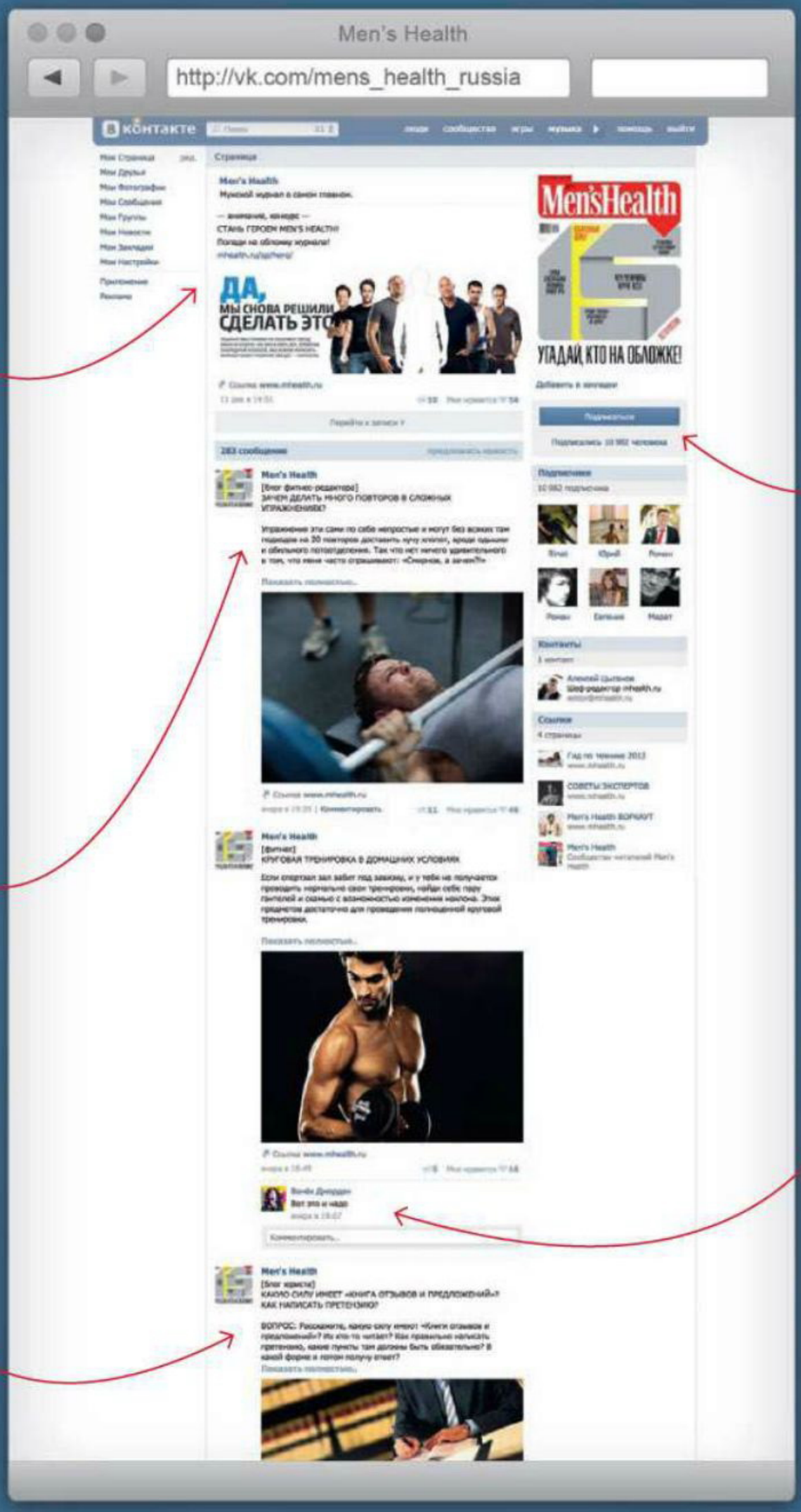
VK.COM/MENS_HEALTH_RUSSIA

УЧАСТВУЙ В КОНКУРСАХ

СЛЕДИ ЗА НОВОСТЯМИ ОТ КОЛУМНИСТОВ MEN'S HEALTH

ПОДПИШИСЬ И РАССКАЖИ ДРУЗЬЯМ

ВЫСКАЖИ СВОЕ МНЕНИЕ О ПРОЧИТАННОМ В ЖУРНАЛЕ



БЕЗ СПАМА! БЕЗ БАЯНОВ! БЕЗ РЕКЛАМЫ!

Дана Борисова

МУЗЕЙНАЯ ЦЕННОСТЬ

Редко какая автоновинка попадает в музей. Хетчбэку Audi A3 это удалось: в декабре 2012-го экспозиция московского музея старинных автомобилей "Автовилль" на один день пополнилась новым (во всех смыслах) экспонатом. Машину чествовала ведущая вечера Дана Борисова, признавшаяся, что из трех главных немецких автобрендов отчего-то любит именно Audi.

ГЕНИЙ И МЕСТО

Очень важно выпускать суперкачественный товар. Не менее важно знать, где его продавать, особенно если речь идет о предметах высочайшего класса. В этом смысле марка Tissot идет верным путем: в декабре 2012 года она открыла бутик в ГУМе. К слову, главный магазин страны был построен более 120 лет назад. На момент его открытия Tissot вовсю выпускала часы для офицерского корпуса царской армии и даже создала карманные часы для российского императора. Что еще добавить: правильнее места для покупки часов и не придумать — время тут же можно будет сверить с кремлевскими курантами.

ПРИЯТНАЯ НЕОЖИДАННОСТЬ

Компания Jaguar Land Rover выпустила целую коллекцию аксессуаров, которую можно рассматривать как подарок и без самой машины: в Jaguar Land Rover Collection — брендированные запонки, созданные ювелирным домом Garrard, шелковые платки с оригинальными принтами, кашемировые шарфы, фирменные зонты, очки и туалетная вода Jaguar Fragrance.

ИГРА ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Марка Nivea for Men объявила о старте промоакции, посвященной чемпионату мира по хоккею 2013. У российских болельщиков есть все шансы отправиться в Скандинавию вслед за любимой командой.

Что для этого надо сделать? В период с 1 января по 31 марта купить подарочный "хоккейный" набор по уходу за кожей от Nivea for Men или два любых средства со специальными промостикерами. Зарегистрировать два кода, отпечатанных на этих стикерах, на www.niveaformen.ru и дальше следовать инструкциям, попутно собирая призы.

БЛИЗКИЕ ПО ДУХУ

Парфюмеры любят экспериментировать на тему парных запахов, выпуская комплект “для него” и “для нее”. В этот раз марка Мехх сделала ставку на оптимизм, создав яркие ароматы Pure Man и Pure Woman. В мужском аромате главные роли отданы бодрым нотам перца, зеленого томата, кардамона и морским нотам. В женском — гранату и лотосу.

ПОШАГОВАЯ СТРАТЕГИЯ

Если раньше за обувью английских и американских брендов Rivieras, Ted Baker и Polo Ralph Lauren нужно было отправляться за бугор, то с этой весны она появилась в бутиках SuperStep. Постаралась компания “Интермоде”, уже успешно представляющая на нашем рынке обувь марок Lacoste, Nautica, Tommy Hilfiger, Le Coq Sportif.

А У НАС НОВЫЙ ГОД!

Австрийский часовой бренд Jacques Lemans представил обновленную коллекцию часов Milano сезона осень-зима — 2012. В нее входят как мужские, так и женские часы: от хронографов до более простых моделей. У всех часов корпус выполнен из высоколегированной стали, и все они снабжены ударопрочным стеклом Crystex. Водостойкость новинок — 10 атм.

ЗАКАДРОВЫЙ ВОПРОС

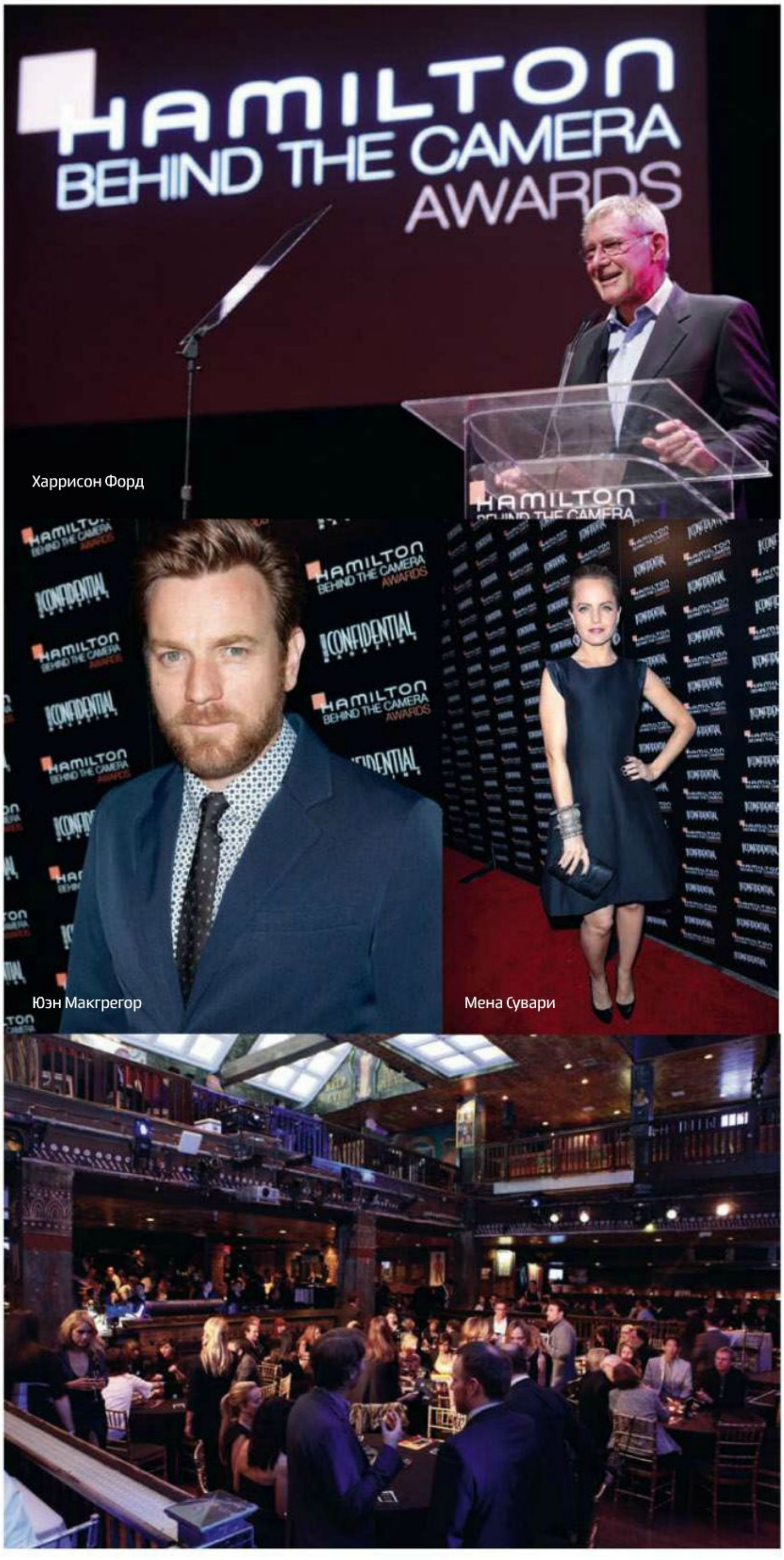
За последние 60 лет американские часы Hamilton появились более чем в 400 фильмах. Согласись, это более чем весомый повод учредить собственную кинопремию и вручать призы в нескольких номинациях. Ты же согласен, что впечатляющая картина — хоть драматическая, хоть комедийная — результат труда огромного количества людей? И многие из них достойны почетной награды. А "Оскаров", как понимаешь, на всех не хватает. И уж особенно на тех, кто не попадает в поле зрения камеры.

28 октября 2012 года в Лос-Анджелесе часовой бренд Hamilton на пару с журналом Los Angeles Confidential в шестой раз вручали премию "За кадром". Суть ее ясна из названия — награды достаются закулисным талантам, чей вклад в создание фильма зачастую выше заслуг тех, кто мельтешит в кадре, срывая овации.

В этом году призы вручали звезды первой величины: Харрисон Форд, Юэн Макгрегор и другие. Среди победителей: монтажер "Прометея" Пьеро Скалия, реквизитор "Нового Человека-паука" Эндрю М. Сигел, режиссеры "1+1" Оливье Накаш и Эрик Толедано, продюсеры фильма "Невозможное" Белен Атьенса, Альваро Аугустин, Энрике Лопес Лавинь и Гислейн Барроис и другие важные теневые фигуры.

В принципе, кому как не Hamilton раздавать награды в области кино. История этих часов связана с кино с 1951 года. До этого момента Hamilton были в чести у армии и железнодорожников — им пришлись по вкусу простые, точные и неприхотливые модели. Затем внешний вид этих механизмов привлек деятелей кинематографа, и в вышедшей в 1951-м картине "Водолазы" (которая, кстати, получила "Оскара") актеры носили такие же часы, как и американские солдаты периода Второй мировой. С тех пор Hamilton стали плотнее работать с кинематографистами — сейчас эти часы можно видеть на запястьях героев самых разных фильмов. Скажем, в "Людях в черном 3" на актерах именно Hamilton. Кстати, не только голливудские блокбастеры могут похвастаться этими часами — европейские и, чего уж там, даже российские картины тоже ими богаты.

В общем, чтобы не опаздывать на очередной сеанс, запасись заранее одной из моделей этой марки.



Харрисон Форд

Юэн Макгрегор

Мена Сувари

ЗИМНЯЯ РЕЗИНА

В кедах можно ходить не только летом и в сухую осень. В доказательство приводим новую коллекцию Chuck Taylor американского бренда Converse, которую делали специально для любителей месить снег, грязь и слякоть. В ней есть кожаные кеды на меху, ну а снега и грязи у нас сейчас хоть отбавляй. Тестируй!

НОВОЕ ВРЕМЯ

Ты знаешь, время не стоит на месте. Вот и двухэтажный бутик Swatch в ГУМе претерпел концептуальные изменения. Радует, что площадь магазина не уменьшилась. Он по-прежнему занимает два этажа: на первом — демонстрационный зал с полным часовым ассортиментом, а на втором — мастерская. Это все еще единственный в России сервисный центр одноименных часов, куда их можно сдать на диагностику и ремонт в руки сертифицированных специалистов Swatch.

СУХИЕ ФАКТЫ.

Ты волнуешься, скажем, перед важной презентацией, от нервов потеют подмышки, а оттого, что потеют подмышки, ты начинаешь нервничать еще сильнее. Вот тут на помощь приходят шведы, придумавшие хитрые одноразовые салфетки DryDry — незаменимую штуку при обильном потоотделении. Активные компоненты средства блокируют выделение жидкости из потовых желез, не нарушая их функции. Использовать салфетку достаточно пару раз в неделю.

ПОСЛЕДНИЙ КОД

Этой зимой итальянский модный дом Armani пополнил состав своей парфюмерной линии Code, начало которой положил одноименный аромат, появившийся в 2004 году. В черный флакон с золотым колпаком поместили Armani Code Ultimate — насыщенную туалетную воду с нотами грейпфрута, мандарина, аниса, кедра, кипариса, кожи, ванили и — куда уж без них — бобами тонка.

ДОБРОЕ ВРЕМЯ СУТОК

Стать обладателем наручных часов стоимостью несколько тысяч евро несложно — для этого достаточно быть, например, успешным бизнесменом, спортсменом или хотя бы просто продать почку. Наш корреспондент Иван Апексимов, которому пока что близок последний вариант, решил выяснить, почему штуковина, просто показывающая время, может стоить так дорого. Для этого он поехал в Швейцарию на мануфактуру Breitling, где вице-президент компании Жан-Поль Жирарден ему все попытался объяснить.

“С 2009 года Breitling разрабатывает механизмы собственного производства (например, Caliber 01, отличающийся новой архитектурой, наличием колонного колеса, муфтой сцепления и 70-часовым запасом хода). Этим, кстати, могут похвастаться далеко не все часовые компании. На сегодняшний день (а сегодня у нас среда) коллекция мануфактурных калибров уже включает в себя несколько наших инновационных механизмов”, — начал заговаривать мне шестеренки Жирарден, проводя по коридорам мануфактуры. Послушав его, я понял, что делать часы гораздо сложнее, чем подковать блоху. Инновации стоят дорого, тут не поспоришь.

“Переход к промышленному изготовлению “родного” механизма занял пять лет и потребовал значительных инвестиций. А еще мы втрое увеличили площадь производственного центра Breitling Chronométrie в Ла-Шо-де-Фон (того самого, по которому мы прогуливались — прим. И.А.)”, — рассказывает Жирарден. Понятно, теперь нужно отбивать инвестиции, платить зарплаты большему количеству сотрудников, содержать большие площади. Еще одна объективная причина продавать свой продукт далеко не задарма.

Breitling специализируется на хронографах для профессионалов (авиаторов, космонавтов, летчиков), которым некогда звонить в службу точного времени, когда все решают секунды. Добавляем к конечной стоимости дополнительную ответственность и повышенный контроль точности и прочности. Каждый механизм проходит проверку в Швейцарском институте официального тестирования хронометрии в течение 15 суток в пяти различных положениях и при разной температуре. По итогам этой процедуры выдается официальный сертификат хронометра. “Breitling — единственная марка, которая может претендовать на стопроцентно сертифицированную швейцарскую точность”, — с гордостью поглядывает на свой хронометр Жирарден. Что ж, неосязаемое достоинство, которое почти бесценно.

В каждом цехе, куда меня заводил Жирарден, я видел одну и ту же картину: люди сидят за столом, смотрят в микроскопы и что-то ковыряют пинцетами. Но все они занимались разными делами. “Мы разработали концепцию производственной цепочки, изменившую традиционный процесс сборки часовых механизмов. Каждый из них отслеживается с помощью компьютера, который направляет механизмы на необходимое рабочее место”, — объясняет Жан-Поль, добавляя, что реальное время прохождения механизма по конвееру составляет около трех дней, производственные мощности — примерно 50 тысяч механизмов в год. Очевидно, что присутствие ручного труда в любой цепочке ценится высоко. Вот тебе и несколько тысяч евро на выходе.

Кстати, Breitling дает пятилетнюю гарантию на все модели. Отличный повод похвастаться перед владельцами часов других марок, гарантия которых, как правило, ограничена годом или максимум двумя.

В ПЕТРОПАВЛОВСКЕ-КАМЧАТСКОМ ПОЛНОЧЬ

Breitling Transocean Chronograph Unitime — уникальная модель с двойным диском и обозначением 24 временных зон с названиями городов, соответствующих этим зонам. Центральные стрелки показывают текущее время в том городе, название которого находится напротив метки “12 часов”. Частая смена часовых поясов не влияет на точность даты и хода. Три малых циферблата — это 30-минутный и 12-часовой счетчики хронографа и секундный циферблат. Вот, в частности, на что способен “родной” механизм Breitling.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

В январском номере в рубрике “Мужской разговор” на стр. 55 мы допустили две ошибки: указали неверную длину марафонской дистанции 42 км и 135 метров и ошиблись в написании фамилии футболиста, обозвав его Марио Болателли. Поправки: правильная длина марафонской дистанции – 42 км и 195 метров. Имя футболиста – Марио Балотелли.

Исправляем и промах с названиями часов, допущенный в декабрьском номере журнала – в рубрике “Подарки”. Там были перепутаны подписи под часами. Правильная версия – перед тобой.

ВЫШЛИ В ЦВЕТ

Хорошо известный с 1996 года парный аромат L`Eau Par Kenzo с февраля станет ярче – выходит его лимитированная версия L`Eau Par Kenzo Colours. Японский дизайнер и основатель бренда Такада Кензо сказал об этом так: “Вода бесцветна, а мне захотелось наполненной красками воды”. Сказать-то сказал, а сам процесс создания ароматов все же доверил парфюмерам: Орельен Гишар создал женский аромат, а Александра Косински – мужской.

Глава Москомспорта Алексей Воробьев и Екатерина Скудина

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Но волнуется до тех пор, пока не узнает своих героев: в ноябре 2012-го в Москве прошла Национальная премия по парусному спорту "Яхтсмен года — 2012" и расставила всех по местам. Яхтсмен года — Владимир Любомиров, который в роли капитана команды яхты "Броненосец" одержал победы в серии престижных регат, в том числе в международной регате Nord Stream Race 2012 на Балтийском море. Яхтсменка года — Екатерина Скудина (в четвертый раз подряд — и, кстати, именно Екатерина заняла четвертое место на Олимпиаде в Лондоне). Ну а лучшей парусной командой года стала команда "Синергия". Лучшим организатором соревнований признан яхт-клуб "Семь футов" из Владивостока. Лучший дальний спортивный поход совершил экипаж яхты "Скорпиус". Стартовавшая 18 сентября 2011 года из города Сочи кругосветная полярная парусная экспедиция установила мировой рекорд, обогнув за одну навигацию Южный и Северный полюсы. Судьей года стал Олег Ильин из Москвы — единственный российский судья, работавший на Олимпийских играх 2012 года.

Тренером года признан Александр Николаев из Москвы, подготовивший спортсмена Максима Николаева, который в 2012 году в классе "Лазер радиал" занял 1-е место среди спортсменов до 17 лет на первенстве мира, 5-е место на чемпионате мира ISAF среди юниоров и был призером этапов кубка Европы.

Лучшей детской парусной школой была признана детско-юношеская школа "Жигули" из Тольятти — в ней бесплатно занимаются 298 детей, а 6 юных спортсменов претендуют на место в молодежной сборной России.

Всем победителям вручали хрустальный парусник — главный приз мероприятия. Организовали премию Всероссийская федерация парусного спорта (ВФПС) и журнал Yacht Russia. Генеральные спонсоры премии — Gazprom International, Nautor's Swan и яхт-клуб Санкт-Петербурга.

Где что купить

Bally ул. Смоленская, 10, т.: (499) 241-3962; "Крокус Сити Молл", 65–66 км МКАД, т.: (495) 981-9038; Lotte Plaza, Новинский бул., 8, т.: (495) 544-5402; ТЦ "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2581; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9434, Невский пр-т, 154, т.: (812) 717-2916
Banana Republic "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-1684; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7910
Borsalino ТЦ "Крокус Сити Молл", 65–66 км МКАД, 2 эт., бутик 147А, т.: (495) 943-3030
Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон- Славянская", Бережковская наб., 2
Ben Sherman ТЦ "МЕГА Химки", т.: (495) 642-0984; м-ны JS Casual, ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Нижняя Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; ТЦ "МЕГА-Химки", т.: (495) 725-5902, www.jscasual.ru
Borelli м-н St. James, ТЦ "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 660-7572; Ростов-на-Дону, ТЦ "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97
Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Brioni Третьяковский пр., 1, т.: (495) 933-3387
Brunello Cucinelli м-ны "Кашемир и шелк", Кутузовский пр-т, 35; "Наутилус", ул. Никольская, 25; ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; ТЦ "Крокус Сити Молл", 65–66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29а
Canali Marriott Grand Hotel, ул. Тверская, 26, т.: (495) 937-0076
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, "МЕГА Белая Дача", Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Chevignon ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш.,.16А, стр. 4, 1 эт., т.: (499) 922-1915; ТЦ "Атриум" ул. Земляной Вал, 33, 2 эт., т.: (495) 970-1446; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637
Chloe м-н Physika, ул.Тверская, 12/2, 3 эт., т.: (495) 772-4833; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
CK Calvin Klein ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7910
Colin`s ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7910; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Desigual ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, т.: (495) 221-6444/45; ТЦ "МЕГА Белая Дача", Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1, т.: (495) 783-5310
Dino Bigioni м-ны Rendez-Vous, Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: (495) 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561, www.rendez-vous.ru
DKNY Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, 3 эт., т.: (495) 229-7906/07; ТРК "Вегас", 25-й км МКАД, 1 эт.,, м-н Fashion Avenue, т.: (495) 987-4216
Dolce & Gabbana Третьяковский пр., 8, т.: (495) 933-3376
Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31, 1 эт,; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, 2 эт.; ТЦ "МЕГА Химки", м-н "РЕТЕК", т.: (495) 221-3144
Ecco ГУМ, Красная пл., 3; ул. Пятницкая, 17; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7906
Energie ТРЦ "Европейский", галерея Pret-a-Porte; ТЦ "Метрополис", т.: (495) 787-4056; Новосибирск, ТЦ "Сибирский молл", т.: (383)-328-0720
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр., 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Fabi ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216; ТЦ "Крокус Сити Молл", 65–66 км МКАД, т.: (495) 727-2470
Fabiano Ricci ТК "Лейпциг", ул. Академика Варги, 8, кор. 1, т.: (495) 339-3288
Frederique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТРЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, 2 эт., т.: (495) 777-2392; ТЦ "МЕГА Теплый Стан", Калужское ш., 21 км, (495) 730-2433
Gianfranco Ferre (оптика) ГУМ, Красная пл., 3; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944
Giorgio Armani ТЦ "Новинский Пассаж", Новинский бул., 31, т.: (495) 660-0550; Третьяковский пр., 2, т.: (495) 933-3371
Gucci Третьяковский пр., 6; ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
G-Star ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Hugo Boss ТЦ "Европейский, галерея Pret-a-Porter, пл.Киевского вокзала, 2,

Timberland

Где что купить

Рубашка **G-Star**
Пиджак **Desigual**
Джинсы **Wrangler**
Ремень **Wrangler**
Шляпа **Replay**
Часы **Certina**
DS Podium GMT
Портфель **Dr. Koffer**

Где что купить

т.: (495) 921-3444; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 788-4343; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Joseph ЦУМ, ул. Петровка, 2; Fashion Continent, ул. Миклухо-Маклая, 18/2, т.: (495) 657-9224; СПб, Firma, ул. Ленина, 16, т.: (812) 325-2541; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Lacoste ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3

Lanvin ЦУМ, ул. Петровка, 2; Третьяковский пр., 1

Lee ТЦ "Аркадия", Средний Овчинников-ский пер., 8; ул. Большая Семеновская, 11, т.: (495) 984-2842/43; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, стр. 2; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Нижняя Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; СПб, ул. Байконурская, 14а; www.jscasual.ru

Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621, факс: (495) 924-4249

Luciano Barbera м-н St. James, гале-реи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 660-7572

Mango ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2

Mexx ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: (495) 980-6582; ТРЦ "Европейский", пл. Киев-ского вокзала, 2

Minelli ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, стр. 2, т.: (499) 760-0309

Patrizia Pepe ТРЦ "Европейский", пл. Киев-ского вокзала, 2, т.: (495) 229-2752; ТЦ "Кро-кус Сити Молл", 65-66 км МКАД; Столешни-ков пер., 13, т.: (495) 624-7554; Астрахань, Astor, т.: (512) 63-0599; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889

Pierre Cardin м-ны JS Casual: ТЦ "АШАН Сити Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 540-8187; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сули-мова, 50, т.: (343) 216-5574; ТЦ "МЕГА", ул. Ме-таллургов, 87, т.: (343) 205-4576, www.jscasual.ru

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15

Ralph Lauren Третьяковский пр., 1; ТЦ "Бар-виха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успен-ского шоссе; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.:(495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смолен-ская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сре-тенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб, Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939

Raymond Weil м-н "Сага", ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31; м-н "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30; м-н Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1

Replay ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2

St. James галереи "Времена Года", Кутузов-ский пр-т, 48, т.: (495) 660-7572; Ростов-на-До-ну, "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7966; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8022

Strellson ТЦ "Афимолл", Пресненская наб., 2, т.: (495) 258-3622; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петров-ка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "МЕГА Белая Дача"; ТЦ "МЕГА Теплый Стан"; www.strellson.com

TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839

Timberland ТРЦ "Европейский", пл.Киевского вокзала, д.2, т.: (495) 229-7910

Tissot часовой бутик Happy Hour, ТЦ "МЕГА Белая Дача", 1 эт., т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТРЦ "Калужский", м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

TJ Collection ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, стр. 2; ул. Тверская, 12, стр. 1, т.: (495) 694-1707; ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1182; ул. Молодогвардейская, 10, т.: (495) 725-2266/44; ТЦ "АШАН Сити-Каширская", Ка-ширское ш., 61, стр. 2, т.: (495) 933-8955; Ле-нинградское ш., 1, т.: (495) 981-3722; ул. Не-глинная, 8/10, стр. 1, т.: (495) 628-7553, www.tjcollection.ru

Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный ряд", Манеж-ная пл., 1, стр. 2

Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: (495) 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: (495) 727-4483; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; СПб, ТЦ "Гранд-Па-лас", ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44, т.: (812) 449-9515, официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Twice сеть м-нов "Мода+Комфорт"; moda-comfort.ru

Ugg Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3280

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Windsor ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Wolford ул. Петровка, 20/11, т.: (495) 937-7677; СПб, "Питер-Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.:(812) 448-8772

Wrangler м-ны JS Casual, ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642, www.jscasual.ru; ул. Ни-жняя Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; Ле-нинский пр-т, 11, т.: 8 (499) 764-5327; ТЦ "МЕГА Теплый Стан", т.: (495) 789-8587; ТЦ "МЕГА Хим-ки", т.: (495) 725-5902

КАКИЕ НАШИ ГОДЫ

На дворе февраль 2013 года, и мы с тобой празднуем 15-летие Men's Health. А в каком году этот юбилей отмечают те, кто не пользуется привычным тебе григорианским календарем?

2556 ГОД

Буддийский календарь

ОТСЧЕТ ОТ: 543 до н.э. — год смерти основателя буддизма Сиддхартхи Гаутамы

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в Таиланде, Камбодже, Лаосе, Бирме и Мьянме

5773 ГОД

Еврейский календарь

ОТСЧЕТ ОТ: 3761 до н.э. — дата первого новолуния, которое, согласно летописи "Седер Олам рабба", произошло за год до сотворения мира

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в Израиле — вместе с григорианским календарем

1382 ГОД

Зороастрийский календарь

ОТСЧЕТ ОТ: 632 г. — начало правления Йездигерда III, шаха государства Сасанидов

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в качестве религиозного календаря в общинах зороастрийцев по всему миру

1934 ГОД

Единый национальный календарь Индии

ОТСЧЕТ ОТ: 78 г. — тогда Гаутамипутра Сатакарни, правитель из династии Сатавахана, остановил нашествие саков и других иранских племен на юг Индии. Календарь введен в 1957 году

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в Индии (наряду с григорианским)

1434 ГОД

Мусульманский календарь

ОТСЧЕТ ОТ: 622 г. — переселение основателя ислама Мухаммеда и первых мусульман из Мекки в Медину

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в Саудовской Аравии

102 ГОД

Календарь Чучхе

ОТСЧЕТ ОТ: 1912 г. — год рождения Ким Ир Сена, основателя северокорейского государства и его первого правителя

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в Корейской Народно-Демократической Республике

2005 ГОД

Эфиопский календарь

ОТСЧЕТ ОТ: 8 г. — александрийский монах Аниан утверждал, что именно в этом году архангел Гавриил объявил Деве Марии, что у нее родится спаситель человечества. Эфиопские православные поверили

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в Эфиопии

30 ГОД 78 ЦИКЛА

Китайский календарь

ОТСЧЕТ ОТ: 2637 до н.э. — года, в который император Хуан-ди ввел в обиход 60-летний циклический календарь

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в Китае, чтобы отмечать традиционные праздники

24 ГОД ЭРЫ ХЭЙСЭЙ

Японский календарь

ОТСЧЕТ ОТ: 1989 г. — год начала правления здравствующего в данный момент императора Акихито

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в Японии (наряду с григорианским)

1 359 676 800 СЕКУНД

UNIX-время

ОТСЧЕТ ОТ: первой секунды 1 января 1970 года. Мы приводим дату на первую секунду 1 февраля 2013 года по григорианскому календарю

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: в UNIX- и POSIX-совместимых операционных системах

ФОТО: LEGION-MEDIA

Dr.Koffer

NEW YORK

ТЦ «Новинский пассаж», Москва, Новинский б-р, 31, 1 этаж, тел.: +7 (495) 973-16-12

ТЦ «Неглинная плаза», Москва, Трубная пл., 2, 1 этаж, тел.: +7 (495) 508-51-78

ТРЦ «Афимолл Сити», Москва, Пресненская наб., 2, 1 этаж, тел.: +7 (499) 393-31-09

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

Реклама

GIVENCHY

POUR HOMME

«Селдико» - Тел.: 8 (495) 232 64 65. Факс: 8 (495) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

www.parfumsgivenchy.ru